最新美術館、温泉宿、グルメ、アウトドアに　お取り寄せガイドまで！

BRUTUS 特別編集

MAGAZINE HOUSE MOOK

長野県の㊅正解

エリア別 食 お助けアドレス75



伝統の蕎麦が革新的に!?／長野県立美術館が待望のオープン！／お湯よし、人よし、料理よしの温泉宿／古道具屋さんでお宝ハンティング／信州文化遺産の真髄に迫る！／食材の宝庫で、土地の味に舌鼓／自然に癒やされ、サウナでととのう／初心者でも挑戦できるアウトドア・アクティビティ／地元食材で作るお弁当／音楽シーンといい音のする店／おいしいごはん宿／美しいデザートは、多彩なフルーツで／長野のこれからを面白くする、キーパーソンたち／朝から晩まで大自然、やること満載のアウトドア宿／日本一美しい、星空を眺める／みんな大好きソウルフード／質実剛健な日常遣いの工芸品／文化遺産に泊まりたい／山塩、コーヒー、ヨーグルト……マストバイなおみやげ／パワースポットからアニメの聖地まで、噂の真相。





01 松本市　02 安曇野市　03 池田町　04 生坂村　05 松川村　06 大町市　07 白馬村　08 小谷村　09 小川村　10 信濃町
11 飯綱町　12 長野市　13 小布施町　14 高山村　15 須坂市　16 千曲市　17 麻績村　18 青木村　19 筑北村　20 山形村

77市町村の風景 ①



続きはp.96に。

写真・仁科勝介

21 朝日村 22 塩尻市 23 木祖村 24 伊那市 25 南箕輪村 26 辰野町 27 箕輪町 28 木曽町 29 王滝村 30 上松町 31 大桑村 32 南木曽町 33 根羽村 34 平谷村 35 売木村 36 天龍村 37 阿南町

長野県の㊅正解

目次

長野県の大正解 | WEB版エリアマップ

誌面で紹介する長野県内のスポットを、Google Maps上にマッピングしました。QRコードから飛んで、エリア別・ジャンル別で場所を絞り、気になったところへアクセス。近い！　と思っても、実際は想像以上に距離があることが多いのが長野県。お出かけ前にも現地でも、便利に検索して、長野県の大正解を制覇しよう。

表紙を飾ったのはコレら！



実は、文字の下から見えているのは長野県を代表する食品・野沢菜漬け。地元では浅漬け、本漬け、時漬けなど、家庭ごとに異なる食べ方で親しまれています。右下のリンゴは甘味強め、酸味控えめで人気のシナノスイート。さらに長野県の県鳥、ライチョウの親子も登場。写真は紙箱作家の梅川茜による《起き上がり雷鳥張子》。中面でも姿を見せます。













Staff

Publisher & Editor in Chief
Zenta Nishida

Editors
Yukiko Kusano
Satoshi Kido

Contributing Editors
Hiromi Shimada (ch.LLC)
Ai Sakamoto

Designer
Shinji Mizoguchi (lush)

Proofreaders
Ryoichiro Nakane
Mayumi Kikuchi
Mine Hatakeyama

Title Design
Seiichi Horiuchi

Cover Photo
Satoshi Nagare (nozawana, apple)
Keiko Nakajima (raicho)

＊本誌に掲載されている商品の価格は、原則として税込みとなります。

長野県の大正解

蕎麦
美術館・博物館
温泉宿
古道具
文化遺産
土地の味
サウナ
外遊び
お弁当
音楽シーン



ごはん宿 デザート キーパーソン アウトドア宿 星空 ソウルフード 文化遺産宿 工芸 おみやげ 噂



ヤッホー！ ご覧ください、この雄大さ。松本市は上高地の河童橋。日本を代表する絶景です。ここ、長野県では、山々が囲むように連なり、77ある市町村の風景を作ります。善光寺が見守り、最新の美術館が話題の長野市をはじめ、軽井沢や八ヶ岳など高原リゾートに、白馬や志賀高原などのアウトドアリゾート、野沢に浅間に渋温泉と大名にも庶民にも愛された名湯、千曲川沿いや諏訪湖畔の遺跡群、文豪に描かれた木曽の山、昔ながらの景観を留める宿場町など、訪れるべき場所は数知れず。また、自然素材の工芸品に、風土を生かして作られる四季折々の野菜や果物、蕎麦にワインに地酒など名産品も様々で、おみやげ選びにも迷います。でもそれだけじゃないんです。最近人気の屋外サウナや、蔵の多い県ならではの古道具など、魅力も多様化しています。いながらにして県産品を楽しめるお取り寄せも充実。訪れてよし、取り寄せてよしの"長野の正解"をギュッと凝縮しました。

photo/Norio Kidera



長野県

エリアマップ

南北に長く、広大な長野県の正解を導き出すために、まずはエリアの特性を理解しよう。独自で多様な風土と文化を育む、10のエリアをチェック！

1 長野エリア

自然と文化財に恵まれた県都。

国宝・善光寺を中心に発展する県庁所在地・長野市のある県北部の表玄関。蔵の町並みが残る須坂市や〝日本一のあんずの里〟千曲市、人気観光地〝北斎と栗の町〟小布施町、神秘に満ちた戸隠神社、飯綱・黒姫高原、野尻湖など自然豊かな場所も。

2 北信エリア

県最北部、雪と温泉が魅力。

全国有数の豪雪地帯として雪国文化が発展。飯山市や野沢温泉村、山ノ内町の志賀高原や湯田中・渋温泉はウィンタースポーツ基地＆温泉地として有名。最近〝スノーモンキー〟で人気の地獄谷野猿公苑も。中野市は果物やキノコの栽培も盛ん。

3 松本エリア

文化の薫り漂う観光名所。

歴史文化薫る城下町・松本市は、クラフトの町。市郊外の上高地や乗鞍高原、美ヶ原、北アルプスの清流に恵まれた安曇野市など、名観光地に囲まれ、風光明媚。中山道の要衝として栄えた塩尻市は明治時代からのワイン銘醸地。漆器の産地でもある。

4 北アルプスエリア

ダイナミックな山岳観光の聖地。

岳都・大町市や白馬村を中心に3,000m級の山々が連なる北アルプス山麓の山岳リゾート。豪雪地帯の北部には多くのスキー場があり、パウダースノーに魅了された外国人移住者が急増中。池田町や松川村の安曇野地域には美しい田園風景が広がる。

＊本誌では紹介する物件の名称の下に「●市町村／エリア」を記載しています。所在地確認の参考にしてください。

5 上田エリア

千曲川沿いの穏やかな風土。

県東部の千曲川沿いに広がり、中心の上田市は真田一族の城下町として発展。抜群の晴天率でワイン用のブドウ栽培も盛ん。東御市には個性的なワイナリーが続々生まれ「千曲川ワインバレー」に。レストランや温泉を巡るワインツーリズムも人気。

6 佐久エリア

冷涼で美しいリゾート地。

浅間山、蓼科山、八ヶ岳を望む東の玄関口。軽井沢をはじめとする高原エリア。高地の澄んだ空気ゆえ佐久市と南牧村には宇宙観測所が。小諸市は城下町・宿場町として栄えた古都の趣も。川上村を中心にレタスなど高原野菜の名産地としても有名。

7 諏訪エリア

湖畔に広がる自然と伝統文化。

県最大の湖・諏訪湖を中心に、八ヶ岳、蓼科・霧ヶ峰高原などが広がる。縄文遺跡も多数。諏訪市や下諏訪町は国内最古級の神社・諏訪大社の門前町、甲州街道と中山道の宿場町としても栄え、温泉も。茅野市や原村は東京圏も近く、近年移住者が注目。

8 上伊那エリア

2つのアルプスの自然の恵み。

南アルプスと中央アルプスに抱かれた自然豊かな盆地。天竜川沿いに開けた伊那市は交通の要衝として発達。春は県下随一の桜の名所として人気。話題のパワースポットも。駒ヶ根市は絶景が眼前に広がる中央アルプスの登山口。辰野町はホタルの里。

9 南信州エリア

秘境の伝統芸能と抜群の星空。

温暖な気候と南アルプスや天竜川を望む自然が魅力。飯田市は県内第4の都市で中京圏も近い。松川町や高森町は果物の産地で、近隣の村々は伝統的な民俗芸能の宝庫。美人の湯で知られる昼神温泉郷のある阿智村は、〝日本一の星空の里〟として有名。

10 木曽エリア

山深い地域に残る文化遺産。

島崎藤村の小説『夜明け前』の「木曽路はすべて山の中である」の言葉通り、中央アルプスと御嶽山系に挟まれた地域。木曽町や上松町を中心に、古来、林業や伝統的な木工芸が盛ん。南木曽町の妻籠宿など、江戸時代の風情が残る宿場町が特徴的。



illustration/groovisions text/Hiromi Shimada (ch.LLC)

進化する伝統蕎麦の世界。



信州に深く根づく食文化。伝統に革新を注ぎ込み、枠組みを超えた蕎麦を！

蕎麦と信州は切っても切れない関係だ。その歴史は約1300年前、奈良時代まで遡る。山岳信仰により多くの霊山が開創された山国・信濃国では、山岳修験道の開祖である役小角(えんのおづぬ)ら行者が蕎麦の実を携行食としていたことから、その栽培方法が村人へと伝わった説が各地に残っている。伊那では修験の途中に村人から篤いもてなしを受けた役小角が一握りの蕎麦の実をお礼に渡し、村内で大切に育てられたことで、やがて信州全域に広がったとの伝説も。また平安時代に、比叡山、高野山と並び、日本三大霊場として隆盛を極め

上質な素材から生まれる〈職人館〉の太い蕎麦。蕎麦の実の芯を製粉した白い「御膳そば」（手前）と、殻ごと挽いた黒い「挽きぐるみそば」（奥）。各1,650円。

長野県を代表する郷土食、信州蕎麦。昼夜の寒暖差により各地で良質な蕎麦栽培が盛んに行われ、蕎麦切り発祥の地とされる。店の数も約1100と人口当たり全国一で、各地の伝統蕎麦を、現代の感性で提供する店も続々。

た戸隠山（とがくしやま）で五穀断ちして修行に励む修験者を支えたのも、水で練って食べられた栄養豊富な蕎麦だったとされる。戸隠忍者の非常食としても、蕎麦は重要な食料だったとか。加えて、米や小麦が栽培しづらい信州の冷涼な急峻地に適した農産物も蕎麦であった。

　さらに時代は進み、江戸時代に生まれた麺状の「蕎麦切り」も信州発祥説が有力だ。次第にその技術が県内で広く発展。伊那市の高遠藩や茅野市の高島藩では極寒期に手間暇かけて作られる「寒晒し蕎麦」が、夏に食べられる最高位の〝土用の蕎麦〟として徳川将軍家に献上されたというほど極上の蕎麦も生まれた。このように、各地で品種や製法、盛り付け方、食べ方などが異なるご当地蕎麦が誕生。信州人にとって、蕎麦はそれだけ身近な存在だからこそ、今なお進化し続けている。

「長野県では、蕎麦は暮らしとともにあった食べ物だから、日々に根づいた食べ方が一番いいじゃないかい。材料がよければ調理に余計なことをしなくても、十分おいしいんだ」

　なんて「ローカルガストロノミー」の先駆けとして名を馳せる蕎麦と創作料理の店〈職人館〉館主・北沢正和さんは話すが、地元の良質な蕎麦があるからこそ、革新的なメニューも際立つ。今も県下各地に立ち上がる蕎麦の名店。伝統の技を大切に、枠組みを超える新たな信州蕎麦に舌鼓を打とうではないか！







上／こね鉢は母から継いだ100年もの。左上／延しは効率的な江戸流をアレンジ。左下／生地を乾燥させず素早く作り上げる。



全国屈指の晴天率で、蕎麦も小麦も米の栽培も盛んな地は自然の恵みが豊か。北沢さん自ら山に入ることも。●佐久市春日3250－3☎0267·52·2010。11時30分～15時、17時～（夜は要予約）。水曜・木曜休（祝日・GW・８月は営業）。

伝統蕎麦マップ



つなぎにヤマゴボウの葉脈を使う「富倉蕎麦」や、ゆでた千切り大根に水溶き蕎麦粉を絡めた「早蕎麦」、辛味大根の搾り汁に味噌を溶いたつゆで食す「おしぼり蕎麦」「高遠蕎麦（行者蕎麦）」、木曽伝統の発酵食品「すんき」を使った「すんき蕎麦」など、現地に行かないと食べられないご当地蕎麦が各地で発展。











職人館　●佐久市／佐久

〝里山料理人の第一人者〟が生み出す滋味深い蕎麦と郷土料理。

大量生産・消費の時代に全国の手仕事の職人を訪ね、自らの内面の発露として公務員の職を辞して料理人となった北沢正和さん。1992年、祖父の古民家を改修し〈職人館〉を開いた。徹底した地元食材の追求と気遣いを軸に生み出される料理は、素材の持つ力強さが最大限に引き出されたものばかり。パワフル＆気さくな人柄もあり、遠方から多くの料理人や美食家が通う。彩り豊かな「館主の野遊び膳」は、蕎麦の実の中身を製粉した鮮度の良い丸抜きの「佐久野そば」と、古代米のリゾットやオーガニック野菜のサラダなど季節の品を添えて。4,180円。

photo/Atsushi Kondo (Shokuninkan), Naohiro Kobayashi (Gaku), Takeshi Hirabayashi (Ringoya), Shinichi Kanai (Kamijo), Hiroko Momose (Sobanosato), Kenta Sasaki (Ikkoku), Shiho Furumaya (Zcobo) text/Hiromi Shimada (Shokuninkan, Kamijo), Lisa Obinata (Gaku), Atsuko Yamaguchi (Ringoya), Saki Miyahara (Sobanosato, Zcobo), Mikiko Tamaki (Ikkoku)
edit/Hiromi Shimada

伝統を現代に。ご当地蕎麦の進化系。



そば処 上條 ●安曇野市／松本





とうじ蕎麦

**野菜や鶏肉など地元素材たっぷり、
熱々のつゆにくぐらせて身も心も温まる。**

竹製の「とうじかご」に取った小分けの蕎麦を煮立てたつゆでさっと湯がく（投じる）と香りが立ってモチモチの食感に。稲作に不向きな山間の松本市奈川周辺で、主食の蕎麦をよりおいしく味わおうと生まれた。洋食のシェフだった上條光水さんは食材として蕎麦を取り入れようと追求するうちに奥深さに魅了され、蕎麦職人に。安曇野の地鶏を二度挽きし、大和芋などを加えた肉団子入りのつゆに、地下水で締めた自慢の喉越しの蕎麦がよく合う。10月～4月に提供。1,540円。●安曇野市穂高5256－1☎0263·82·4411。11時～15時。月曜休（冬期は火曜も）。





とうじ蕎麦発祥の地から離れた安曇野で、信州の伝統蕎麦と創作蕎麦の両方に取り組む。

そば工房 林檎舎 ●白馬村／北アルプス





おしぼり蕎麦

**真っ白なつゆは地大根の搾り汁。
クセになる〝あまもっくら〟を味わう。**

〝あまもっくら〟とは辛さの後からほのかに感じる甘さを表す方言。ねずみ大根など辛味のある地大根をすり下ろした搾り汁に、信州味噌やネギを入れて調整して食べる「おしぼり蕎麦」は〝あまもっくら〟なおいしさが魅力だ。店主の平林正廣さんは農家のもてなし料理だった「おしぼり蕎麦」が伝わる旧・更埴市（現・千曲市）出身。「馴染みの味を白馬でも」と提供する。980円。おしぼり、くるみ、かつお出汁のつゆが楽しめる「そば三昧」1,620円も。●北安曇郡白馬村北城5289☎0261·71·1566。11時～13時30分LO（売り切れ次第終了）。不定休。





手打ち蕎麦も味わえる民宿として1998年開業。「お腹も心も満たしてほしい」と平林さん。

手打ちそば 岳 ●長野市／長野





戸隠蕎麦

**戸隠の自然と共存し、循環する。
蕎麦作りの美しきカタチを表現。**

一口大にまとめた5束の「ぼっち盛り」が特徴の戸隠蕎麦。長野市戸隠出身の店主の曽根原功さんは、戸隠の山々からの恵みを何よりも大切に蕎麦打ちに勤しむ。蕎麦ザルも山から切り出した根曲がり竹で店主が編んだもの。自ら山に入り収穫した山菜やキノコをふんだんに使ったメニューは、素材の持ち味が溢れ出て蕎麦と融合。戸隠の旬が詰まった「季節の前菜プレート」も人気。ざるそば5ボッチ850円。●長野市戸隠3694－1☎026·254·3254。4月下旬～11月中旬のみ。11時30分～15時（土・日祝10時30分～、売り切れ次第終了）。水曜・第3火曜休。





緑に囲まれた戸隠キャンプ場内にある店舗。曽根原さんはスキーヤーとしても活躍している

その地に根づいてきた蕎麦を守りつつ、独創性を発揮するのが職人たちの技の見せどころ。
地域を超えた発展が見られるのも、現代信州蕎麦の面白さだ。千差万別の蕎麦を味わおう。



時香忘（じこうぼう） ●木曽町／木曽

小麦粉不使用、つなぎは植物の葉脈少量。
熟成させた旨味で蕎麦の常識を覆す。

蕎麦は殻ごと粗く挽くことで、繊細な香りと味を逃さず食感も楽しめるように工夫。つなぎには小麦粉を一切使用せず、植物を１週間煮込んで取り出した少量の葉脈を使用。低分子構造の水で１時間以上こねて蕎麦にしてから真空状態で３～７日熟成させて旨味を引き出す。食後に提供される濃厚な蕎麦湯は蕎麦粉を溶いて作る。「夜明け蕎麦」は、一本で黒い蕎麦と白い蕎麦が楽しめる逸品。極粗挽き寒ざらし熟成 夜明け蕎麦1,650円。●木曽郡木曽町新開芝原8990 ☎0264·27·6428。11時～13時。土曜・日曜・月曜・祝日休（12月～３月は土日のみ営業）。



日々の喧騒を忘れられる店内に続くアプローチ。店主の高田典和さん夫妻が笑顔で迎えてくれる。



高遠そば 壱刻 ●伊那市／上伊那

大根の搾り汁に焼き味噌？
信州蕎麦の原点は想像の斜め上に。

近年読み解かれた文献から、伊那市高遠地区の発祥説が有力な信州蕎麦。現在に続く「蕎麦切り」の原点といえる「高遠蕎麦」は、地域に魚介だしも醤油もなかった戦国時代に端を発するとされ、つゆは大根の搾り汁に焼き味噌を溶かす予想外のものだ。高遠の目抜き通りの実力店〈壱刻〉では、可能な限り、伝統の味を忠実に再現（ただし、麺つゆも添えてあるからご安心を）。選べる品種はぜひ在来種「入野谷在来そば」で。1,470円。●伊那市高遠町西高遠1696 ☎0265·94·2221。11時～14時LO（売り切れ次第終了）。木曜・金曜休、12月上旬～３月休業。



「毎夏販売される『将軍家献上品 暑中信州寒晒蕎麦』もご賞味を」と店主の山根健司さん。



信濃路遊膳 そばのさと ●茅野市／諏訪

寒さで旨味を閉じ込める。
江戸の製法を、進化させた寒晒し蕎麦。

江戸時代、茅野市周辺では将軍家に「寒晒（かんざら）し蕎麦」を献上した歴史が残る。〈そばのさと〉では、当時の古文書に書かれた製法を進化させ、独自の方法を開発。標高1,000mの高所で育つ新蕎麦の実を一年中冷たい水温と理想的なpH値を持つ茅野市の米沢大清水の伏流水にさらし、寒空の下で乾燥熟成。これにより通常の蕎麦より栄養価も風味も増す。つなぎを使用せず、弾力のある食感と雑味のない上品な甘味が特徴。夏を中心に、冬にも期間限定で提供予定。十割寒ざらしそば1,760円。●茅野市塚原2－15－16 ☎0266·73·0209。11時～18時50分LO。木曜休。



蕎麦本来の風味を感じる水蕎麦、藻塩、蕎麦つゆの３種で味わってほしいと店長の小林遥さん。



名建築と自然、作品の競演を体感。

長野は日本一、美術館・博物館が多い県。しかも、世界的に著名な建築家の名作揃いです。そこで「建築と自然」をテーマに、今訪ねたい10館を厳選。小諸と東京に拠点を持つ建築家・工藤桃子さんに案内してもらいました。





左／工事中に敷地から出た巨石を彫刻家の冨長敦也が作品にした。右／本館3階屋上広場から善光寺や遠景の山々を望む。右手には佐久檜(さくひのき)の大庇(おおびさし)。

「安藤忠雄、伊東豊雄、今井兼次、菊竹清訓、谷口吉生、内藤廣、西沢立衛、宮崎浩、宮本忠長、村野藤吾──長野の美術館・博物館は、世界的な建築家による名作揃い。しかも、どの館も長野の山の景色を生かした造りになっているんです」

と話すのは、小諸と東京にアトリエを持つ建築家の工藤桃子さん。注目は2021年春にリニューアルオープンした長野県立美術館本館（1）。1966年に林昌二が設計した旧信濃美術館を、宮崎浩＋プランツアソシエイツが全面改築したものだ。

「誰でも自由に入れる屋上広場に出ると、西の正面に善光寺の檜皮葺(ひわだぶ)き屋根が見え、奥には美しい山が広がっている。町の象徴である善光寺と、“つながる”建築が新鮮です」

その建物は北側の水辺テラスを介し、谷口吉生が90年に設計した東山魁夷館（2）ともつながりを持つ。

「展示を見終わって最後の扉が開くと、突然、水盤のある中庭が現れる。水面の光が天井に反射する光景に、一瞬で心掴(つか)まれます。描かれた自然に和んだところで、本物の自然と出会う。建築の美しい仕掛けです」

1 長野県立美術館（本館）

●長野市／長野

設計／宮崎浩＋プランツアソシエイツ

2021年4月リニューアルオープン。善光寺東側の城山公園内に立ち、菱田春草(ひしだしゅんそう)など信州出身作家の作品を収蔵。改築にあたり宮崎は、善光寺〜本館〜東山魁夷館が「連歌のようにつながる美術館」を考案。土地の高低差を生かしつつ水庭や屋上デッキを配し、周囲の豊かな景観と一体化する場を造った。●長野市箱清水1−4−4☎026·232·0052。9時〜17時（入館〜16時30分）。水曜（祝日の場合開館、翌日休館）・年末年始休館。コレクション展共通観覧料700円。

2 長野県立美術館（東山魁夷館）

●長野市／長野

設計／谷口吉生

1990年開館、2019年リニューアルオープン。茅野市の御射鹿池(みしゃかいけ)を描いた「緑響く」や遺作「夕星(ゆうぼし)」など、稀代の日本画家・東山魁夷の作品を970点余収蔵。魁夷は18歳の時に旅した木曽の風景に感銘を受けて以降、信州を故郷と呼び、その風景を多く描写。晩年には自ら作品を県へ寄贈した。魁夷と親交のあった世界的建築家の谷口は、作品の額縁となるよう直線的な造形を意図。池のある中庭や低い塀により、市民が気軽に立ち寄れる開放感を生んだ。

若手建築家が案内



工藤桃子

●建築家

くどう・ももこ／東京都生まれスイス育ち。松田平田設計、工学院大学大学院藤森照信研究室を経て、2016年〈MMA inc.〉設立。住宅や店舗のほか横浜トリエンナーレ2020の空間構成も。

左／東山魁夷館の水庭。水盤に反射した自然光が天井に美しい光紋を生む。右／本館と東山魁夷館をつなぐ水辺テラス。中谷芙二子の「霧の彫刻」が定時に出現。





photo/Satoshi Nagare　text/Masae Wako



3 松本市美術館 ●松本市／松本

設計／宮本忠長

学都・松本にふさわしい学びの美術館として2002年開館。松本出身の草間彌生作品などを収蔵（写真右／草間彌生《大いなる巨大な南瓜》2017年）。半透明ガラスの建物は市民のランドマーク。●松本市中央4－2－22☎0263･39･7400。9時～17時（入場～16時30分）。月曜休館（祝日の場合開館、翌平日休館）。コレクション展観覧料410円。改修のため2022年4月まで休館。





4 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ●下諏訪町／諏訪

設計／伊東豊雄

1993年開館。諏訪湖にまつわる文化遺産や資料、アララギ派の歌人・島木赤彦の作品と愛用品を紹介。1階には水を浅く張った光庭があり、2階のガラス床を歩くと、正面の諏訪湖と足元の水景がつながるような感覚を覚える。●諏訪郡下諏訪町西高木10616－111☎0266･27･1627。9時～17時（入館～16時30分）。月曜休館（祝日の場合開館、翌日休館）。入館料350円。



日本で最も多くの美術館・博物館を擁している長野県。その数なんと345館（2018年）。理由の一つは1998年の長野オリンピックだ。94年頃から高速道路や新幹線などのインフラが整備され、空前の開発ラッシュが到来。この波に乗った90～99年、飛躍的に増えたのだ。

「その背景には、芸術や学問などの文化を受け入れる県民性もあったと思うんです。善光寺の門前町に全国から職人や文人が集まった長野や、旧開智学校など学問の拠点が多い松本、1885年にカナダの宣教師が訪れたのを機に欧米文化がいち早く流れ込んだ軽井沢。豊かな自然と芸術文化が共生する土地に惹かれ、東山魁夷やいわさきちひろなど足繁く通う芸術家も多かったようです」

長野には芸術家を刺激する景色があまたあり、それは同時に建築家の創作意欲もかき立てる、と工藤さん。「長野の自然の中心は山。そのボリューム感や見え方はエリアによって違います。善光寺や松本などの都市部では、町の景色越しに山が見え、美術館にもそれが生かされています」

草間彌生作品の展示で知られる松本市美術館（3）もその一つ。「長野出身の建築家・宮本忠長さんらしい堅実な印象。ユニークさと真面目な感じが共存する美術館です」

また、松本から南に下った諏訪エリアは、「北アルプスの後立山（うしろたてやま）連峰が近く感じられ、諏訪湖とともに山が3重4重のレイヤーで見える」のが特徴。ここで訪れたいのは、諏訪湖博物館・赤彦記念館（4）。設計は下諏訪町で育った伊東豊雄だ。「湖周辺のなだらかな山と呼応する曲線と、水平に延びるボリュームを生かした伊東さんらしいフォルム。外観前面がアルミなので、光が反射すると水面みたいにキラキラ輝きます。展示室内には木が張られていて船底のよう。2階のブリッジから見える諏訪湖と山の景色も格別です」

湖の向こうに現れる、建築と山のリフレイン。

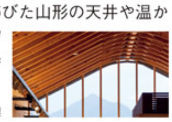
一方松本市の北の安曇野（あづみの）では、眼前に3000m級の〝山の壁〟が迫り来る。その切り立った山を背に立つのが安曇野ちひろ美術館（5）。「アプローチから続く緩やかな傾斜を上ると、絵本のような景色が現れます。三角形の切妻屋根が横に連なる構成で、それが背景の山と同じラインを描いている。いわば山の形のリフレイン。自然と建築のやまびこです。この、モダンさと可愛らしさが同居するのが内藤廣さんの建築の真骨頂。館内では弓のような構造材でつながる三角の天井が、柔らかな印象を生んでいます」

安曇野には彫刻家の荻原守衛（碌山）作品を展示する碌山美術館（6）も。メインの碌山館の設計はガウディ建築を日本に広めた今井兼次だ。「山と森に囲まれたレンガ造りの建物は、まるで教会のよう。明治時代からヨーロッパ文化や洋風建築が入

5 安曇野ちひろ美術館 ●松川村／北アルプス

設計／内藤 廣

1997年開館。信州出身の両親を持つ絵本画家いわさきちひろと世界の絵本画家の作品を展示。世界最大規模の絵本美術館だ。丸みを帯びた山形の天井や温かみのある木を生かした空間は、子供にも優しい。●北安曇郡松川村西原3358－24☎0261･62･0772。10時～17時（3月は～16時）。水曜（祝日の場合開館、翌平日休館）・12月～2月休館。入館料900円。



撮影：有賀傑

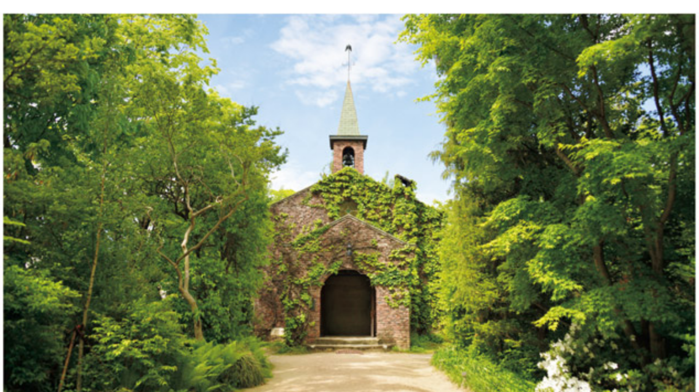
6 碌山美術館（碌山館） ●安曇野市／松本

設計／今井兼次

1958年開館。日本近代彫刻を牽引した荻原守衛（碌山）の作品を中心に収蔵。焼過レンガを積んだ教会風の碌山館は、ガウディの建築を日本に紹介したことで知られる今井兼次の作。●安曇野市穂高5095－1☎0263･82･2094。9時～17時10分（11月～2月は～16時10分、入場は閉館30分前まで）。月曜休館（祝日の場合開館、翌日休館、5月～10月は無休）。入館料700円。







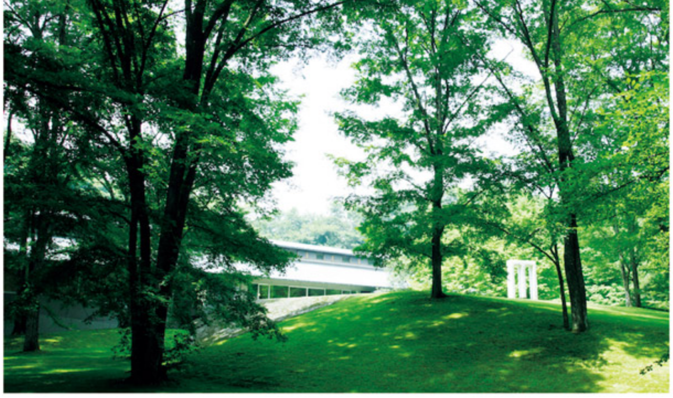


7 小諸市立小山敬三美術館 ●小諸市／佐久

設計／村野藤吾

1975年開館。現在の小諸市で生まれ、大正～昭和初期にフランスで学んだ洋画家、小山敬三の油絵などを収蔵。アーチ型天井や壁の有機的なカーブ、斜面を生かした床が親密な空間を生んでいる。展示室の先に開ける千曲川の眺望も見事。●小諸市丁221（懐古園内）☎0267・22・3428。9時～17時（12月～3月は～16時）。12月～3月中旬の水曜・年末年始休館。観覧料200円。





8 セゾン現代美術館 ●軽井沢町／佐久

設計／菊竹清訓

1981年開館。自然に溶け込む低層建築と、彫刻家・若林奮の構想による庭園からなる。マーク・ロスコやマルセル・デュシャンなどを収蔵。庭園にはイサム・ノグチや安田侃の彫刻も。●北佐久郡軽井沢町長倉芹ヶ沢2140☎0267・46・2020。10時～18時（11月は～17時、入館は閉館30分前まで）。木曜休館（祝日の場合開館、8月は無休）、臨時休館あり。入館料1,500円。



ってきていた長野県らしい、品の良さが感じられますね」

そして工藤さんの拠点・小諸を含む佐久や軽井沢にも名建築が多数。

「佐久は広がりのある土地の奥に連峰が見えるのが特徴。緩やかな傾斜を生かした建物が多い印象です」

信州出身の洋画家が開いた小諸市立小山敬三美術館（7）は、日本のモダン建築の巨匠、村野藤吾の作。

「にょきっと2本の腕が出ているような構造の、曲線を多用した建物。入口外観はどっしりと大地に根を下ろしたような安定感がありますが、腕の先へ回り込むと建物が地面から浮いている。館内の窓からは千曲川の開放的な景色を見下ろせて、それがたまらなく素敵です。小山敬三はおおらかなタッチで浅間山などを描いた画家。その作風が建築の丸みともぴったり合っています」

村野藤吾の弟子でもある菊竹清訓が設計したのは、軽井沢のセゾン現代美術館（8）。苔むしたアプローチと屋外展示が最初の見どころだ。

「木々に見え隠れする建物を目指して起伏のある庭園を歩いていると、小川の先に突然モダンな橋が現れて瞬時に非日常の世界へと誘われます。館内では展示室を巡る途中にガラス張りの空間も。庭園の苔を背景に見る、屋外彫刻も素敵です」

佐久の美術館には、夕焼けの時間に訪れたい。

「館内を巡りながら自然を体感できるのが、西沢立衛さん設計の軽井沢千住博美術館（9）です。土地の緩やかな起伏を生かした空間には、緑の植栽に自然光が落ちる〝光庭〟がランダムに配されている。それを眺めながら傾斜する床の上を進んでいくと、気持ちいいなあと思うタイミングで、落水をモチーフにした千住さんの作品が現れるんです」

計算し尽くされた空間のたくらみにハマる心地よさを味わえるのは、建築家が手がけた美術館の醍醐味だ。

さて、最後に案内するのは、この土地で過ごすことも多い工藤さんならではの楽しみ方。

「佐久エリアの夕日の美しさは格別です。西側に山が少ないので、光が低い位置から街を染める。街中が燃えてるような真っ赤になるんですよ」

晴れた日の夕暮れを狙って訪れたいのは、安藤忠雄が設計した小海町高原美術館（10）。

「八ヶ岳を背景に走る鉄道・小海線で山を登り切ると、その高台に現れます。すり鉢状の傾斜を生かした建物なので、いったん地下に下りて展示を見てからまた上がる……という心躍る体験が待っている。ガラス張りのロビーからは、すり鉢状になった敷地の芝生や規則正しく植えられた白樺の木々も見えるんですよ」

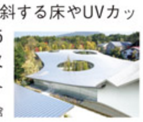
いくつかまとめて巡るとエリアごとの魅力がわかる、と工藤さん。

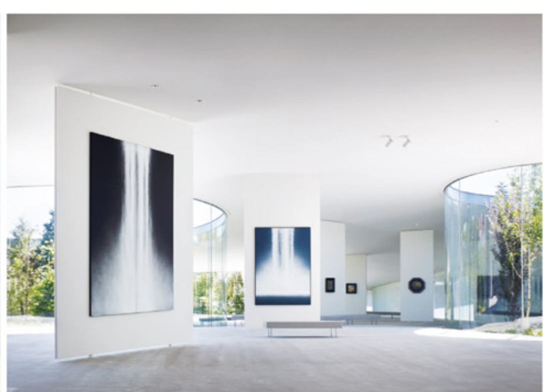
「山と景色と建築とアート。美術館には、訪れて初めて味わえる〝そこにしかない美しさ〟がありますね」

9 軽井沢千住博美術館 ●軽井沢町／佐久

設計／西沢立衛

2011年開館。滝を主題にした作品で知られる日本画家・千住博の代表作を展示。約1万㎡の敷地地形に合わせて設計され、緩やかに傾斜する床やUVカットガラスで屋内外を一体化。●北佐久郡軽井沢町長倉815☎0267・46・6565。9時30分～17時（入館～16時30分）。火曜休館（祝日の場合およびGW・7月～9月は開館）、冬期休館あり。入館料1,500円。撮影：阿野太一 ©軽井沢千住博美術館





10 小海町高原美術館 ●南佐久郡／佐久

設計／安藤忠雄

1997年開館。八ヶ岳山麓の高原に立つ。画家の栗林今朝男や人間国宝の陶芸家、島岡達三の作品などのほか、戦前日本で作られたSPレコードも所蔵。美術館全景を見るためだけに造られた展望台も。●南佐久郡小海町豊里5918－2☎0267・93・2133。9時～17時（入館～16時30分）。火曜休館（祝日の場合開館、翌日休館）、展示替え・冬期休館あり。入館料500円。





お湯よし、人よし、料理よし。



庭とつながるように、地元の山辺石が配された〈金宇館〉のヒノキ造りの露天風呂。

「温泉天国」の長野県。県内の温泉地は200ヵ所以上、宿泊施設の数も全国トップ3に入るほどの充実ぶり。地域や場所により、特色や泉質も様々。最近は歴史ある宿や温泉地の再生が進み、新たな魅力が注目されている。

松本らしい文化と時を感じる小さな宿。

金宇館（かなう） ●松本市／松本



〈金宇館〉は昭和初期の木造3階建ての建物が美しい里山の宿だ。その風情ある空間が評判を呼んでいる。
「今の時代にこの建物は造れません。建物自体が宝なんです。次の100年に残せるよう、なるべく自然の素材を使って手を入れました」と言うのは4代目館主の金宇正嗣さん。20代半ばで旅館を継ぎ、徐々に手を入れ、10年目で本館の大規模な修繕を行った。大切にしたのは簡素であり、良質であることだ。

お風呂は新しく宮大工により建てられた湯小屋で新たに作庭した庭を眺める半露天風呂。無色透明の肌あたりのいい柔らかいお湯が楽しめる。またリニューアルした本館の5つの客室は簡素な美しさがある。一方、庭に囲まれた別館は数寄屋建築で、当時の面影が強く残る。本来の建物にあった欄間や昔から使われていた家具などが残されているが、余計な装飾はない。さりげなく置かれた野の花や彫刻作品が心を和らげる。







「お客様の時間を大切にしたいので、過剰なサービスはありません。料理に関しても当たり前のものを当たり前に、旬のものをおいしく召し上がっていただきたいと考えています」
料理旅館として先代が腕を振るってきたことにならい、銀座の日本料理店で修業した金宇さんが自ら調理を担当する。季節の野菜を使ったすり流しやお椀など、出来たてを一品ずつ味わう10品のコースだ。地元の作家の器や酒器などとの相性もいい。

松本はもの作りが盛んで、工芸の文化が根づいている場所。建物は古民家再生などを手がける北村建築設計事務所、家具は木工家の前田大作が担当し、備品や食器なども地元の作家と一緒に作っているという。
「松本の文化の一つとして残っていくような宿になってほしい。時間の経過の中にある、人の思いも一緒に感じてもらいたいです」
少しきしむ廊下や建具の音さえも宿の味わいとなっているのだ。



1 中庭に面したラウンジ。冬には暖炉に火が入る。2 朝食は代々使われてきた漆の器で。とろろ汁やニシンのうま煮など地元の食材を使った、優しい料理が並ぶ。3 以前の意匠を残したダイニングルーム。4 館主の金宇正嗣さん。人柄の良さもこの宿の魅力の一つ。5 2020年に改修した本館の客室「三城」は松本の街や遠くに乗鞍岳を望む。

data

松本の東部、美ヶ原温泉（うつくしがはら）の御母家（おぼけ）エリアに位置。地元作家の作品や宿で使用している備品をギャラリーショップで販売している。●松本市里山辺131―2☎0263·32·1922。全9室。1泊2食付き2名利用時の1名料金23,000円〜。子供の宿泊可能な部屋1室あり。



photo/Norio Kidera text/Rie Nishikawa

浅間温泉街の拠点となる話題のホテル。

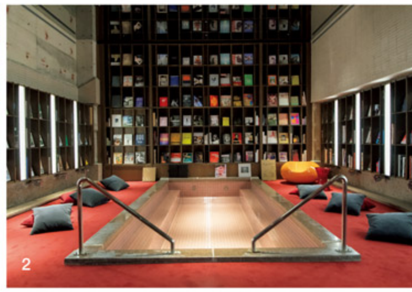
松本十帖　●松本市／松本



日本書紀に登場し、1300年の歴史を誇る浅間温泉。江戸時代には松本城主が通い、武士たちの別邸が立ち並んだことから「松本の奥座敷」と呼ばれてきた。愛されたのは豊富な湯量と加水や加温せず完全掛け流しで使えるちょうどいい源泉の温度、肌あたりのいい泉質のおかげだ。

〈松本十帖〉はそんな浅間温泉の老舗旅館を改修した宿。新潟の〈里山十帖〉や神奈川の〈箱根本箱〉など、個性的な宿泊施設を手がける自遊人がプロデュースする。ここは単なる宿ではなく、様々な要素が集まった複合施設だ。まずホテルが2つ、ブックホテル〈松本本箱〉とベビー&キッズにやさしい〈小柳〉。この中には1万冊以上を揃える書店、生活雑貨を扱うショップ、ベーカリー、バーと2つのレストランなどがあり、さらに2021年秋、シードルの醸造所が稼働を開始。そのうえ施設外にカフェが2つあり、そのほとんどが宿泊者以外も利用可能なのである。







それは浅間温泉全体を元気にしたいという思いから。ホテルだけの再生ではなく、地域全体のリノベーションを目指し、すでに移住者や新たな店舗が増えてきているという。

実際に滞在してみると1泊くらいじゃ、とてもこの街を満喫し切れない。が、食事と温泉だけでも十分に満足できる内容だ。デンマーク〈NOMA〉の系譜に連なる〈INUA〉（閉店）出身のシェフが総料理長に就任。信州の食材に発酵のエッセンスを加えた薪火レストランのディナー、野菜中心の朝食は特別な体験となっている。また客室の露天風呂はずっと入っていても湯あたりしないぬる湯で、芯からゆっくり温まれる。

施設の中央には、この宿の元となる下級武士の湯を再現した宿泊者限定の「小柳之湯」がある。この地域にはご近所や仲間しか使えない「仲間の湯」が点在するそうだが、自分も〈松本十帖〉の「仲間」となり、ここに戻ってきたい、そんな温泉だ。





data

2020年7月プレオープン。全室源泉掛け流しの露天風呂付き。●松本市浅間温泉3−15−17（レセプション）☎0570・001・810。〈松本本箱〉全24室1泊2食付き2名利用時の1名料金33,264円〜。〈小柳〉全14室1泊2食付き2名利用時の1名料金26,334円〜。

1 SUPPOSE DESIGN OFFICEが改修を手がけた〈松本本箱〉の客室。2 内湯だった場所は写真集中心のオトナ本箱に。3 ローカル・ガストロノミーをテーマにしたメインダイニングより、安曇野の放牧豚のロースト。味噌マスタードとデラウェアのソース。4 下級武士の湯を再現した「小柳之湯」。5 総料理長のクリストファー・ホートン。

旅館すぎもと

●松本市／松本

美食とお酒を楽しむモダンな民藝宿。

松本の郊外、美ヶ原温泉で信州らしい土壁と梁に、松本民芸家具やヴィンテージが迎えるインテリアが心地いい宿。食やお酒、オーディオなどに造詣が深く、多彩な6代目館主、花岡貞夫さんの審美眼に彩られている。打ちたての十割蕎麦をはじめ、様々な季節の料理など、食通が通う美食が自慢だ。お酒とのマリアージュはファンも多く、相談しながらいろいろな味を試していくのが楽しい。個性が強いものの、不思議と嫌みがないところが愛されるゆえんだ。



data

地元の日本酒の飲み比べなど、好みを相談すればお一人様、地酒の利酒や特典たっぷりのおまかせスペシャルなど様々なプランあり。●松本市里山辺451－7☎0263·32·3379。全17室。1泊2食付き2名利用時の1名料金16,500円～。



歴史の宿 金具屋

●山ノ内町／北信

泊まれる！ 国の登録有形文化財。

渋温泉に昭和初期、1936年に完成した木造4階建ての斉月楼と大広間が国の登録有形文化財に認定。当時のままの姿で旅館として営業する貴重な宿だ。温泉も4つの自家源泉を持ち、館内で3つの泉質を楽しめるのが魅力。ステンドグラスが配された洋風の浪漫風呂は濁り湯、白い湯花が舞うお湯に、露天風呂はさらりとした無色のお湯と、どれも源泉掛け流しという贅沢さ。ジブリの映画のモデルになったともいわれる建物で、レトロな滞在を楽しみたい。



data

宿泊者限定の建築と歴史を紹介する『金具屋文化財巡り』と『源泉見学ツアー』が人気。渋温泉では温泉街の街歩きや9つの外湯巡りも。●下高井郡山ノ内町平穏2202☎0269·33·3131。全29室。1泊2食付き2名利用時の1名料金17,600円～。

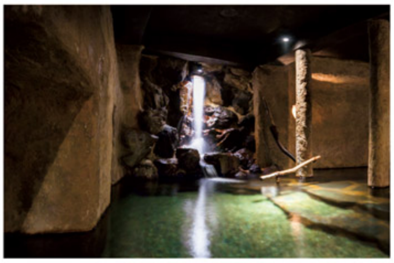


花仙庵 仙仁温泉岩の湯

●須坂市／長野

いつか訪れたい予約のとれない秘湯。

予約の困難さからいつか泊まりたい憧れの温泉旅館として知られる一軒宿。混浴の「大洞窟風呂 仙人の湯」は奥行き30m、源泉が滝のように流れ落ち、その水しぶきがミストのように立ち込める中、専用の湯浴みを着て入る。一方、半露天風呂の内湯や貸し切り風呂は自然に囲まれた開放感が特徴である。リピーター率が7割を超えるという理由は、温泉だけではない。実は行き届いたサービスと信州らしさが楽しめる食事という。おもてなしの人気宿なのだ。



data

11ヵ月先の予約までを受け付け。予約は電話のみ、11ヵ月前の毎月1日8時から受け付け開始。公式HPなし。空室状況は電話確認を。●須坂市仁礼町3159☎026·245·2453。全18室。年末年始休。1泊2食付き2名利用時の1名料金28,900円～。



寛ぎの諏訪の湯宿 萃sui-諏訪湖

●諏訪市／諏訪

諏訪湖の絶景を満喫する宿。

夏は花火、冬は運が良ければ御神渡りが見られるなど、日々その姿が変わり、見飽きることのない神秘的な諏訪湖の風景。屋上に設けられた展望露天風呂はそんな諏訪湖を一望できる。また客室も諏訪湖に面していて、全室に露天風呂が設置されているので、いつでも諏訪湖を感じられるのだ。料理の監修は茅野の日本料理〈無名〉の唐木正文さん。調味料に諏訪の地酒や味噌、醤油といった信州の味を厳選し、和のコース料理を提供している。



data

客室は1フロア2部屋の構成なので家族やグループで利用するのもおすすめ。家具は飛騨の柏木工、漆喰の壁材など、素材にもこだわりが。●諏訪市湖岸通り2－5－27☎0266·58·3434。全8室。1泊2食付き2名利用時の1名料金34,100円～。



三水館

●上田市／上田

優しい食事とお湯に癒やされる。

川沿いに広がる、静かな山間の鹿教湯温泉。鹿に姿を変えた菩薩様が温泉の存在を教えたという伝説があり、効能豊かなやわらかいお湯が特徴で、湯治場として歴史がある。松本の蔵と木曽福島の民家を移築した、7室のみの客室は落ち着いた雰囲気。この宿での一番の楽しみは野菜中心の料理だ。秋からは鍋のシーズンで11月初旬までは雑キノコ鍋、冬はネギ鍋、春は山菜たっぷりの草鍋と鍋を目的に再訪する人も多い。季節の滋味を味わいたい。



data

4匹の看板猫たちが交代で出勤し、猫好きの間でも話題。●上田市西内1866－2☎0268·44·2731。全7室。1泊2食付き2名利用時の1名料金16,650円～。平日のみ1名利用可の部屋あり。2022年1月11日～3月17日は修繕工事のため休館予定。



白骨の名湯 泡の湯

●松本市／松本

温泉好き絶賛、乳白色の大野天風呂。

北アルプスの霊峰・乗鞍岳の東側山腹に湧き出る白骨温泉、そのシンボル的な存在が70畳もあるこの野天風呂。県内随一の湯量を誇り、高い位置にある湯口から源泉がそのまま注ぎ込まれる。名前の通り、炭酸分が多く含まれ、肌あたりのいい滑らかな硫黄泉は珍しい泉質という。またぬる湯なので、ゆっくりと時間をかけて入るのが正解。飲んでも食べてもいいといわれる温泉を、家庭で親しまれてきた郷土料理、温泉粥でいただく朝食も名物の一つだ。



data

混浴の湯浴み着レンタルは宿泊者のみ。日帰り入浴は有料か持参のバスタオルを利用。日帰り入浴10時30分～13時30分。不定休。1,000円。●松本市安曇4181☎0263·93·2101。全22室。1泊2食付き2名利用時の1名料金23,100円～。



縄文から昭和まで並ぶ、古道具店を探訪する。

次世代への橋渡し系

古道具店は、捨てられてしまう古物を〝救い出し〟、次の世代へと渡す〝循環〟を作る活動とも呼べる。全国から注目を集める２店舗で、その方法論を聞いた。

県内には古道具や古材を扱う、個性の強い店が点在している。時代も、歩んだ変遷もバラバラな古物を扱い、店を営むことができるのは、特有の素地があるから。店主の思想が如実に反映される奥深き古道具店の世界へ。









1 古い籠モノなど、民具や農具も多い。2 リビセンの大きな柱の一つである古材。DIYでフローリングに使えるように側面に凹凸をつける実(さね)加工を施したり、釘抜きや研磨してある古材もある。土壁の土も再利用する。3 椅子類のほか、アンプ、スピーカーなども。4 ほんの一昔前の「暮らし」が並ぶ。つまり生活に必要なものはおおよそ揃う。

コミュニティ創出の方法論と古材循環の最先端。

ReBuilding Center JAPAN ●諏訪市／諏訪



data

古材を使ったオリジナル家具が並ぶカフェ〈live in sense〉も。●諏訪市小和田3−8☎0266･78･8967。11時〜18時。水曜・木曜休。上諏訪駅から徒歩10分。rebuildingcenter.jp

住み込みでリノベーションを請け負い、転々と暮らしていた東野唯史さん・華南子さん夫妻は、全国で何軒もの解体現場を目撃したという。輸入材や合板が主流になる前の建材には再利用できるものも多く、それらが燃やされてしまうことを残念に思っていた。同時に家主の多くも「後ろめたさ」を抱えていることを知り、ならばと立ち上げたのが、解体寸前だったビルを改装し、古材や古物を扱う店だった。並ぶ古物には「いつどこで、どんな人が使っていたか」を辿れるトレーサビリティのためのレスキューカードが付けられている。モノに宿る物語は「誰かの特別なものになり得る」から。彼らは古材を引き受け、次の使い手に渡す循環をレスキューと呼んでいる。古材利用のワークショップをしたり、規格外の果物をカフェで使ったり。上諏訪では彼らが空き家の改装を手がけ、店を開く人も増えている。通称・リビセンは単なる店ではなく、運動体と呼ぶべきかもしれない。

上諏訪の〈ReBuilding Center JAPAN〉代表・東野唯史さんによれば、仕入れは「車で1時間以内」の範囲に限定しているという。連絡を受けて向かう先は、ほぼすべてが長野県内。毎月20〜40軒から古い建具や古材、古道具を引き受け、いわば地元の相談役となっているのだが、それほど長野には古い家が残されている。解体された後を引き受ける古道具店があれば、多くの古物が再び世に出ることになり、大きな古民家にはたいてい土蔵も併設されているから、代々引き継がれてきた〝お宝〟が発掘されたりもする。築100年を超える古民家が残っ

ている最も大きな理由は、戦争による被害が少なかったことだろう。太平洋戦争末期には飛行場や国鉄長野駅機関庫を中心に空襲があったが、市街地が大きく焼けることはなかった。戦後に大火のあった飯田を除けば、松本や諏訪、上田など城下町として発展した街並みが、今も形を変えつつ残されている。

戦争末期には文化人が疎開し、その生活を持ち込んだことも「良い品」が残されている要因の一つ。有島武郎の弟であり、信州新町に記念館のある画家・有島生馬など、戦中に疎開した後にもその地に留まり、美術の発展に寄与した作家も多い。

下諏訪にある〈ninjinsan〉の小口泰史さんは、古物が残っている要因として「湿度の低さ」を挙げてくれた。長野地方気象台によれば、「中部や南部の平地は季節風が山脈を越えてくるため、空気が乾燥」し、「標高の高い地域では、平地に比べて気温、気圧、湿度が低く」なるという。ちなみに諏訪湖の標高は759m。そのため「紙もの、藍染めの襤褸（ぼろ）なんかの布もの、それからテープレコーダーの部品みたいな傷みやすいものも残ってる」と小口さんは言う。

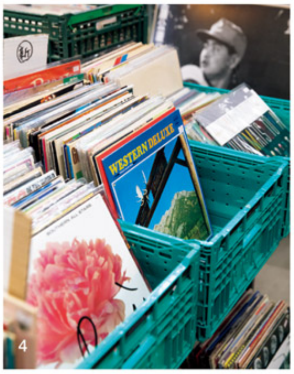
〈ninjinsan〉の店先には、縄文土器の破片から、民具や農具、工芸品に昭和レトロまで並び、時代の幅がほとんど町の歩んだ歴史のよう。長野は古物好きにはたまらない土地なのだ。





1 種苗エリアから古道具エリアの眺め。直売所とは思えない雑多な風景。2 土地柄、収穫用のカゴなど古い農具も多い。3 食器類の向こうには電子レンジなどの家電も並び、ほとんどリサイクルショップの雰囲気。4 レコードにも〝お宝〟が埋もれているかもしれない。5 農具や種に交じって、昭和を色濃く感じる映画やアイスの宣伝用ののぼり。







photo/Kenya Abe text/Toshiya Muraoka

新鮮な野菜が並ぶ脇で、古道具の山が裾野を広げる。

産直市場 グリーンファーム ●伊那市／上伊那



data

古道具店〈草の音〉、倉庫〈こ玉〉など、別形態の古道具店も。●伊那市ますみヶ丘351−7☎0265・74・5351。8時〜19時（冬季〜18時）。無休。伊那ICから約５分。green-farm.asia/

地場産の野菜や採れたてキノコ、蜂の子の瓶詰も並んでいる。が、一般的な直売所とはまるで様子が違う。「社長が古道具好きだったから」という理由で始まった古物の取り扱いは、この10年でどんどんと勢力を広げ、店の外にまではみ出している。年間400軒を超す地元を中心とした片づけを、そのまま棚に並べたよう。農具など地域の特色を感じる古道具のほか、通電確認のみの〈SANSUI〉のアンプ、炊飯器にスーツケース、ジャンク品から整備品まで、店員に「あれ、あります？」と尋ねても、「さあ、あのへんにあるかも」というフランクな答えが返ってくるほど全容が知れない。古道具以外にも、生きたスッポン販売やヤギのレンタルなど、個性極まる直売所には、その物量ゆえに業者もしばしば訪れる。野菜の出荷に来た農家が古い農具を、プロの大工が道具類を探しに来る筋の通った店でもある。ただし、種苗の最盛期には、古道具売り場は縮小するので注意されたし。

偏愛セレクト系

「次世代に渡す」という循環の思想は共通しつつ、独自の審美眼を貫く古道具店も多い。現代の暮らしにいかに古物を取り入れるのか。「哲学」を聞いた。





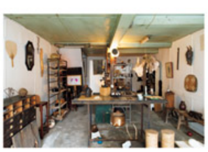
古物に宿る霊性を捉えて、新たな視点で空間を飾る。



POLKU ●上田市／上田

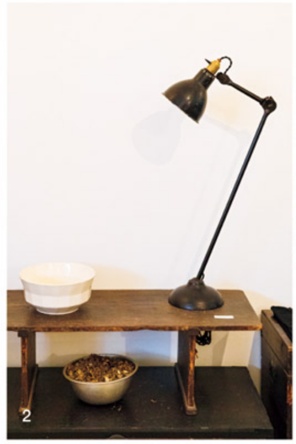
2m10㎝と天井の低い元洋品店の空間に並ぶのは、用途のわからないものばかり。そのもの本来の機能から離れ、目を楽しませることが新たな用途となった品が壁を飾る。強いて言葉にするなら「空間を楽しむためのもの」と店主の大平純也さん。例えばひょうたんの底を使った打ち上げ花火の玉皮の半球。つぎはぎの跡があり、なんともいえない〝景色〟となっている。「朽ちているもの、意図して作ろうとしても作れないものにエクスタシーを感じてしまいます」と大平さん。時を蓄えた古物には霊性が宿っているようで、壁に掛かるアフリカの面と同様に、日本製の古い家電の内部機構からも古物ならではの強さが感じられる。県内の骨董市に出品するとラインナップを見た客からしばしば「笑って写真撮られます」と言うが、大平さんには新しい価値観を提示しようという意志がある。その視点を珍奇なものと取るか誠実なものと取るか。思考の駆け引きが古物の面白さでもある。

1 錆びて朽ちたシャベルの先端部分など、一見するとなんだかよくわからないものばかり。右上の半球が打ち上げ花火の玉皮。2 朽ちたものの中には自然物も含まれる。仔鹿の頭骨やイルカの背骨なども並んでいる。3 大平さんの好きな〝球体〟が目を引く店内。本来の用途から離れた美しさが宿るもの。



data

POLKUとは、フィンランド語で「道」の意味。●上田市中央3−5−7。営業日時は、Instagram（@polku_nagano）で確認のこと。上田駅から徒歩13分。polk.thebase.in





知識に裏打ちされた、古今東西、佇まいの良いもの。



guild Bekkan ●松本市／松本

〈Bekkan〉の名の通り、本店は北海道根室にある。長野県岡谷市出身である店主・中島孝介さんいわく「留まれない性格で、2拠点ならば行き来できる」から、高校時代から好きな町だった松本にも2019年に店を開いた。どちらもヨーロッパ、アメリカ、日本と多様な国のものを扱っているが、〈Bekkan〉では少し国内のものが多いという。ベルナール・アルビン・グラによる照明「Gras」シリーズやアンドリュー・ワイエスの画集など、定番的に扱う品からも美意識が読み取れるが、その隣に弥生土器や昭和のコップが並ぶことで〝目〟の潔さが際立つ。「自分が好きか嫌いかだけなので、一般的な言葉に置き換えられない」と前置きしつつ、「生活に取り入れた時に、気持ちが高揚するようなもの」を選んでいる。同時に「誰も見向きもしないもの」にも手を染める。その最たる例が、根室の海岸で拾った石。落ちている時には気づかれない魅力が、〈guild〉の棚に並ぶと発される。

1 18世紀フランスのオイル差しから瀬戸の石皿まで、時代も地域も幅広いが、共通する美意識がある。2 造形の美しいランプ《gras N.305》と、1930年代のオランダの面取鉢。ニュアンスのある白い器が多い。3 ヨーロッパのランプと日本の古家具がとても相性の良いことを、ディスプレイで教えてくれる。

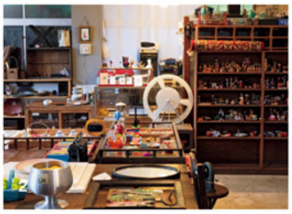


data

ジュエリーブランド〈AVM〉など現代の品も扱う。根室の本店は不定期でオープンしている。●松本市大手1−3−24 1F。12時〜17時。火曜・水曜休。www.guild-nemuro.com/







素材ごとの古物が並ぶ合間に、無名の面白さがひっそりと。



オドル　●岡谷市／諏訪

通りから一本奥まった製糸工場跡地の古いビル。恐る恐る踏み入ると、京都の古い表札のような小さな電灯に「あい　てる」の文字。ウィットに富んだ電灯が点いていればオープンしているが、基本的には日曜日にしか開いていない。それ以外の時間には、「買って家ですぐ使えるのがプロの仕事」と、店主の久島潤也さんはずっとメンテナンスをしている。木曽の木工学校で学んだ経験が今に生かされているという。燭台などが積み重なるアイアンのエリアがあり、昭和の花瓶を中心としたガラスの棚があり、素材ごとに整然と並べられている。その合間に、子供が描いた絵や素人が作った彫刻作品など、審美眼が試される無名の古物がある。「今は昭和を掘り下げていますが、できるだけ時代にとらわれずに選ぶようにしています。それに、古物だけにこだわっているわけでもないんです」と久島さん。美しい造形の枯れ枝や現代作家のオブジェなど、目を凝らすほど、面白さが見えてくる。

1 色別に並べられたガラスの棚。少しヨーロッパのものも交じるが、基本は日本の昭和の手吹きガラス。下段は、薄く透き通るような石でできた花瓶。2・3 古道具屋の定番である古家具や引き出し、箱物などを押さえつつ、セレクトされた無名の画家や素人彫刻家の作品などが並んでいる。



data

敷地内に広い駐車場があり、店舗入口の目印は大きな桑の木。●岡谷市加茂町1－6－6☎080·3306·7172。11時～16時。基本は日曜のみ営業。その他は予約制。odorusince2016@gmail.com







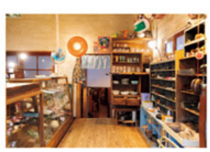
遊び心と実用の中間点で、カルチャーを横断する古物店。



ninjinsan　●下諏訪町／諏訪

蔵を自ら改装した店先には縄文土器の破片や黒曜石の矢尻が並び、次のスペースには保存容器タッパーウェアが積まれ、階段の脇にはジブリをはじめとする名作のVHSテープが棚に収まっている。一見、無作為に並んでいるように見えるが、それらすべてが手入れされ、整頓されていることに気づくと、店主・小口泰史さんのセレクトの妙味にハッとさせられる。いわく「くだらなさとか、はみ出た部分というか。日常のバグみたいなものを」という基準。「90年代のアングラ文化で育ったんで」とか「コラージュ的な実験をやってるんです」とか、言葉の端々に〝らしさ〟が滲(にじ)み出る。それでも「選ばれたものばかりの空間というよりもガラクタの中から閃(ひらめ)きを探してほしい」と語る。自分好みを〝ディグ〟することが、醍醐味であると再確認させてくれる店。そして何より価格が安い。業者が買い付けに来るほどの物量と価格こそが、小口さんの古道具店に対する考え方を雄弁に語っている。

1 昭和レトロな扇風機の下にはアアルトのスツールが無造作に並ぶなど、意外なお宝もある。2 カップ＆ソーサーの充実ぶり。物量は多いが、整然とした陳列。3「VHSとテープには力入れてます」との言葉通りの名作揃い。きちんと「内容」を見るとセレクトの面白さがよくわかる。



data

値札に書かれた小口さんからの一言コメントも面白い。●諏訪郡下諏訪町御田町3190－14☎070·1456·2223。13時～19時。火曜・水曜休。提携駐車場あり。下諏訪駅から徒歩９分。

自然と信仰が形作る歴史。

日本最古といわれる仏像を本尊とする〈善光寺〉から、戸隠や諏訪に息づく山岳信仰まで、長野の文化遺産を駆け足で紹介。案内役は長野県出身のデザイナー、黒河内真衣子さんと、〈長野県立歴史館〉の笹本正治さんです。



1.善光寺参道
●長野市／長野
「一生に一度は善光寺参り」と全国から大勢が参拝する長野県のシンボル。撞木造りという善光寺独自の構造による本堂は国宝。本尊は一光三尊 阿弥陀如来。●長野市大字長野元善町491ーイ☎026·234·3591。



2.善光寺お朝事
●長野市／長野
お朝事とは朝のお勤めのことで、誰でも参列できる早朝参拝。本堂に僧侶の読経と念仏が響き、御本尊が安置される瑠璃檀の戸張が開かれる。寺を護持運営する天台宗と浄土宗が毎朝1回ずつ行う。写真は天台宗。


提供：信州千曲観光局


撮影：御柱情報センター



5.千曲川

●長野・上田・佐久

千ほど曲がる様子から千曲と名づけられた。新潟と長野を流れる全長367kmの一級河川で、新潟県域では信濃川と呼ばれる。信州出身の高野辰之による唱歌「故郷」に歌われる「小鮒釣りし かの川」は、千曲川の細流・班川。

4.諏訪大社

●諏訪市／諏訪

諏訪湖周辺に４つの境内地を持つ神社。中世の祭神は水と風を司る諏訪明神。上社本宮（写真）は守屋山の山麓にあり、御山を御神体とする。幣拝殿と片拝殿のみで本殿を持たない諏訪造り様式。●諏訪市中洲宮山１☎0266･52･1919。

3.戸隠神社

●長野市／長野

創建以来2,000年、山岳信仰の対象とされてきた霊山・戸隠山の麓にあり、天岩戸開きの神話ゆかりの神々が祀られる。戸隠山の絶壁を背に立つ奥社（写真）や水を司る九頭龍社など５社からなる。●長野市戸隠☎026･254･2001。

「自分のルーツである長野の文化を、深く知りたいし伝えたい」と話すファッションデザイナー、〈Mame Kurogouchi〉の黒河内真衣子さん。今最も関心がある善光寺などの信仰の形や、伝統芸能の原点とされる南信州の祭りの話を聞きに、〈長野県立歴史館〉の笹本正治さんを訪ねた。

黒河内真衣子　私は南信州の出身で、数年前からこちらにもアトリエを構え、東京から通っているんです。最近思うのは、地元の人にとって善光寺（1）がとても大きな存在だということ。私も長野にいる時は、お朝事（2、6）を楽しみにしています。

笹本正治　善光寺に多くの人が惹かれる理由は、おおらかさでしょうね。特別な宗派がなく、しかも山を御神体とする山岳信仰など長野に根づいた自然崇拝も取り入れているんです。

黒河内　美しい山を見るとふと手を合わせたくなる、そういう感覚は、私にも昔からありました。

笹本　僕は、戸隠山の麓の戸隠神社（3）も、守屋山を御神体とする諏訪大社（4）も、景観そのものが信仰化したものだと思っているんです。そう考えると親しみが湧くでしょう。

黒河内　はい。土地の文化と自分が、景色や空気で繋がっていると感じます。文化は北と南で違うのですか？

笹本　昔は川によって文化が伝播したので、川を見ると北と南の文化の違いがわかります。千曲川（5）流域の長野盆地には、大和王朝から伝わった県最大の前方後円墳があり、松本には天竜川（7）を経て東海から伝わったとされる、前も後ろも四角い〝前方後方墳〟（9）がある。千曲川流域に善光寺があり、その本尊が最初に安置された元善光寺（8）は天竜川流域の飯田にある、というのも象徴的。黒河内さんが育った南信州は、天竜川を見下ろす神子柴遺跡の黒曜石（10）でも有名ですね。

文化遺産の案内役





笹本正治
●長野県立歴史館 特別館長

ささもと・しょうじ／中世から近世の日本史学を専門とする。信州大学名誉教授。博士（歴史学）。『善光寺の不思議と伝説』（一草舎出版）、『歴史のなかの音』（三弥井書店）など著書は50冊を超える。

黒河内真衣子
●ファッションデザイナー

くろごうち・まいこ／長野県生まれ。〈Mame Kurogouchi〉デザイナー。長野県立美術館本館・東山魁夷館のユニフォームデザインも話題に。2022年春夏コレクションは「長野の淡い春」から着想。

10.黒曜石尖頭器

●伊那市／上伊那

黒曜石とは火山岩の一種。先史時代より石器に使われた。写真は尖頭器。国内屈指の美しい黒曜石で知られる伊那の神子柴遺跡から出土。伊那市創造館蔵。●伊那市荒井3520☎0265･72･6220。

9.弘法山古墳

●松本市／松本

前も後ろも四角という極めて珍しい「前方後方墳」。全長約66m。長野県でも最古に属する古墳の一つで、松本平に王権があったことを示す国史跡。出土した土器には、東海地方の様式との共通点も見られる。副葬品などは松本市立考古博物館で見学可能。●松本市並柳2－1000。

8.元善光寺

●飯田市／南信州

「一度詣れよ元善光寺 善光寺だけでは片詣り」と歌われる天台宗寺院。飯田市座光寺は善光寺（1）を開いた本多善光の故郷であり、その本尊となる一光三尊阿弥陀如来が信州で最初に安置された土地。●飯田市座光寺2638☎0265･23･2525。

7.天竜川

●諏訪・木曽など

長野から愛知、静岡を経て太平洋へ注ぐ一級河川。天竜の名には、天から降る雨が諏訪湖へ流れ出るからという説や、諏訪大社に祀られる龍神が起源という説も。17世紀には東大寺大仏殿改築用の木材が、信州から天竜川を使って届けられた。

6.善光寺お朝事

●長野市／長野

善光寺（1）で行われる浄土宗のお朝事。法要の導師は女性のお上人さまで、念仏は清々しく美しい。この日は副住職がその勤めを担った。お朝事の前後、信徒の頭を数珠で撫でて功徳を授ける「お数珠頂戴」が行われることもある。


提供：伊那市創造館


提供：松本市教育委員会







photo/Satoshi Nagare (1,2,6), Shinichiro Saigo (portraits), Norio Kidera (21) text/Masae Wako cooperation/Toshie Oowa


提供：茅野市尖石縄文考古館

11.仮面の女神／縄文のビーナス

●茅野市／諏訪

八ヶ岳山麓の縄文遺跡より出土した国宝の土偶。縄文のビーナス（27㎝、2.14kg）は茅野市棚畑遺跡、仮面の女神（34㎝、2.7kg）は茅野市中ッ原遺跡。共に茅野市尖石縄文考古館に展示。●茅野市豊平4734－132☎0266･76･2270。



12.天蚕

●安曇野市／松本

クヌギの葉を食べて育つ天蚕は、薄いグリーンの繭を作るのが特徴。この繭から採れる天蚕糸は〝繊維のダイヤモンド〟と呼ばれる高級糸だ。安曇野市穂高有明地区では江戸時代から、天蚕の飼育や天蚕糸の機織りを続ける。



13.遠山の霜月祭り

●飯田市／南信州

旧暦の霜月（陽暦の12月）、飯田市上村・南信濃の各神社で行われるのは、聖なる湯を神に捧げる「湯立神楽」。天竜川（７）流域に伝わる古い様式を今も伝承。夜明け頃、面を着けた者が熱湯を手ではねとばして一年の邪悪を払う。

ここで黒河内さんが取り出したのは、長野県民ならみんな歌える……という県歌、「信濃の国」の歌詞。

信濃の国は十州に　境連ぬる
国にして／聳ゆる山はいや高く
流るる川はいや遠し
松本伊那佐久善光寺　四つの平は
肥沃の地／海こそなけれ物さわに
万ず足らわぬ事ぞなき

黒河内　子供の頃から親しんできた歌詞を改めて読んでみたら、長野の魅力を解くキーワードが詰まっていることに気づいたんです。

笹本　なるほど。高く聳える山と流れる川。長野、松本、伊那、佐久という、自然豊かな4つの平地。

黒河内　私は自然の景色や日本の風土にまつわる形をデザインに取り入れるのが好きで、2年前、茅野の土偶（11）や縄文土器を見て回ったんです。そうしたら、施されている文様が大胆さと緻密さを併せ持っていて、今の自分の感覚に近いものを感じて嬉しくなりました。ただ、土器は煮炊きに使うもの。実用には少し不便だと思うのですが、なぜこんなに凝った装飾なんですか？

笹本　単なる道具ではなかったからです。例えばこの土器（14）は諏訪の近くの塩尻で出土した。諏訪明神は大蛇や竜体で水を司ると考えられていたため、雨や獲物に恵まれるようにと願いを込めたのでしょう。

黒河内　あ！　渦巻きの文様は水紋、形は龍のようにも見えます。

笹本　道具を超えた祈りの対象ですね。そういえば「信濃の国」の3番の「蚕飼の業の打ちひらけ／細きよすがも軽からぬ」は、黒河内さんの仕事とも関係する養蚕と生糸です。

黒河内　実は少し前に、緑の宝石と呼ばれるお蚕様、「天蚕」（12）を見て感激したんです。桑ではなくクヌギの葉で育つため、繭全体が黄緑色に発光しているよう。その糸で織った絹は本当に美しくて憧れます。近代的な製糸業の発祥の地といわれる岡谷では、今も生糸を紡ぐ数少ない製糸所の一つ、宮坂製糸所と博物館（15）も訪ねました。

笹本　いいですね。僕は、文化や歴史をより深く知る鍵は、自身の仕事や生活に寄せて考えることにあると思うんです。ちなみに、これ（16）はなんだかわかります？

黒河内　うーん、何かの繊維ですか。

笹本　科布という織物のためのシナノキの繊維です。信濃の語源ですね。

黒河内　信濃のシナノキ！　急に身近なものに感じました。

日本の美しいものは地方に息づいている。（黒河内）

笹本　今、美しい祭りの伝統が数多く残っていることで注目されているのが南信州なんです。遠山の霜月祭り（13）はご存じですか？　神々に湯立神楽が奉納されるのですが、実は真夜中に行われます。太陽が沈む頃に神々を迎え、夜を徹してもてなして、夜明けとともに神々を返す。


提供：長野県立歴史館

14.縄文土器

●千曲市／長野

塩尻市の上木戸遺跡から出土した縄文時代の土器、「円環突起付台付鉢」。中空の丸穴と縄目を重ねたような複雑な模様は、集落の個性を表していたとも考えられている。長野県立歴史館蔵。●千曲市大字屋代260－6☎026･274･2000。


提供：岡谷蚕糸博物館

15.岡谷蚕糸博物館

●岡谷市／諏訪

諏訪エリアの岡谷は明治～昭和初期に日本の生糸生産の３分の１を占めていた土地。隣接の宮坂製糸所は、伝統的な日本式操糸機を使う国内唯一の製糸所。岡谷蚕糸博物館では製糸機械類も展示。●岡谷市郷田1－4－8☎0266･23･3489。



16.シナノキの繊維

●千曲市／長野

信州では縄文～弥生時代より織物が作られていた。麻を織った麻布のほか、〝信濃〟の語源となったシナノキの繊維で作った科布も。シナノキの樹皮を編んで、縄などの生活道具を作ることもあった。写真は松本産。長野県立歴史館の展示より。



17.新野の雪祭り

●阿南町／南信州

13世紀から続く神仏混合の祭り。古典芸能のルーツといわれている。１月14日の夜から翌朝まで行われる本祭りでは、豊作を祈って田楽、神楽、猿楽などが繰り広げられる。この祭りを全国に紹介したのは民俗学者の折口信夫だった。



18.信州の山

●上田・諏訪・木曽など

信州には、古くから山岳信仰の対象として崇められてきた霊峰が数多くある。北には戸隠山や上田の独鈷山、南には茅野の八ヶ岳、木曽の御嶽山（写真）。小諸の浅間山など町中から姿を望める山もあり、その存在が日常と深く結びついている。

自然と信仰が形作る歴史。



21.松本民芸館

●松本市／松本

戦後、信州の民藝運動を支えた丸山太郎。彼が蒐集したのは、無名の職人たちの手仕事による民芸品。約6,800点のうち常時700点ほどを展示。なまこ壁を持つ蔵造りの建物も美しい。●松本市里山辺1313−1☎0263·33·1569。



20.松本城

●松本市／松本

日本アルプスを望む国宝の天守は戦国時代末期〜江戸初期に建造。現存する五重六階の天守では日本最古。大天守に付く辰巳附櫓と月見櫓は、徳川家光の善光寺詣でに合わせて建てたといわれる。●松本市丸の内4−1☎0263·32·2902。



19.御神渡り

●諏訪市／諏訪

諏訪湖が全面結氷した際にできる、高さ30〜180cmの氷の山脈。伝承では諏訪大社上社の男神が下社の女神に会いに行く道とされ、氷が盛り上がる時の轟音は諏訪市博物館の展示でも聴ける。1月〜2月に出現。数日〜数週間見られる。

これが日本の祭りの古い形なんです。

黒河内　下伊那で行われる新野の雪祭り（17）も夜ですよね。

笹本　そう。民俗学者の折口信夫が注目したことで知られる祭りで、田楽や神楽などの芸能絵巻が徹夜で繰り広げられる。能や狂言など日本の伝統芸能の原点ともいわれています。

黒河内　日本の美しい文化は地方に息づいているんですね。長野に通い始めて思い出したのが、「夜の山が怖い」「闇が怖い」という感覚です。暗闇が怖くて、夜は早々に寝てしまう。と同時に、「本当の闇を知っているから何があっても私は大丈夫」と思えるのも確かなんです。

笹本　僕は、多くの人が善光寺に詣でるのは、「生と死」を考える場だからだと思うんです。よく知られているのは、瑠璃檀の床下の暗闇を歩く「お戒壇巡り」。体験するだけで極楽往生を約束されるという、ある種、おおらかな儀式ですよね。死と対峙することで、死を恐れずにいられることを約束してくれるんです。

黒河内　昔から、目にする風景にはいつも信州の山（18）があり、言葉にできない恐れを感じたり、手を合わせたくなったりしていた。とても贅沢なことだったのですね。

笹本　それが自然信仰のいちばん原始的な形なんですよ。

五感で優しさに触れる里。おすすめは安曇野です。（笹本）

黒河内　小さい頃、雪が降った日の朝の、シンとした音や冷たい空気の匂いが好きでした。

笹本　わかります。聞こえない音の美しさというか、世の中の音が消えるんですよね。それなら逆に、氷の轟音も聴いてほしいな。諏訪湖の御神渡り（19）といって、結氷した湖面が大音響とともに山脈のように盛り上がる。それはもうすごいですよ。

黒河内　ぜひ聴いてみたいです。そういう、感性で味わうのが楽しい文化遺産はほかにもありますか？

笹本　今のおすすめは安曇野ですね。五感で優しさに触れられる場所。あちこちに可愛らしい道祖神（22）があって、人の情も温かい。松本なら松本城（20）やあがたの森（23）かな。それから松本民芸館（21）。なにしろ人がいなくて静かなのがいい。窓からの景色も素晴らしいですね。ブドウ畑と北アルプス。

黒河内　松本民芸館、大好きです！

笹本　北信州では上田の安楽寺。日本唯一の木造八角塔ともいわれる国宝の三重塔（24）は、ぜひ間近で見てほしい。そして、共に数え年で七年に1度だけ行われる善光寺の御開帳（25）と諏訪大社の御柱祭（26）。2021年の御開帳が延期になったことで、2022年はこの二大儀式が奇跡的に重なります。

黒河内　自分は多くの文化遺産に育てられていたんだな、と嬉しくなりました。これからもピュアな部分で感じるものを大切にして、新たな〝私の長野〟を見つけたいです。

26.式年造営 御柱大祭

●諏訪市／諏訪

平安時代から続く諏訪大社（4）の大祭。「おんばしら」と呼ばれるモミノキの大木を山から切り出し、十数kmにわたり曳行。上社下社各社殿の四隅に建柱して神木とする。数え年の7年目ごとに行われ、2022年4月・5月・6月に開催予定。



25.善光寺御開帳

●長野市／長野

善光寺（1）御本尊の一光三尊 阿弥陀如来は、姿を見ることができない絶対秘仏。数え年で七年に1度のみ、御本尊の身代わりである「前立本尊」を本堂に迎え、御開帳を行う。県内屈指の壮麗な行事は2022年4月・5月・6月に開催予定。



24.安楽寺・八角三重塔

●上田市／上田

安楽寺は信州最古の禅寺の一つ。境内の奥に立つ三重の塔は、木造八角塔では全国で唯一。松本城（20）と共に県で最も早く国宝に指定された。中国宋時代の禅宗様式（唐様式）で建てられている。●上田市別所温泉2361☎0268·38·2062。



23.あがたの森文化会館

●松本市／松本

大正9（1920）年に竣工。国の重要文化財の旧松本高等学校を、保存しながら活用する稀少な建物。会館のあるあがたの森公園では、日本のクラフトを牽引してきた『クラフトフェアまつもと』も開かれる。●松本市県3−1−1☎0263·32·1812。



22.安曇野の道祖神

●安曇野市／松本

安曇野の里では約600体にも及ぶ道祖神が見られる。もともとは塞の神ともいわれ、悪霊や疫病が集落に入り込まないよう辻村境や峠に石の像を祀ったのが起源。写真は男女の神様が仲むつまじく寄り添う姿を表した「双体道祖神」。



土地の味を表現した一皿との出会いは、食を通じて界隈の自然、風土を丸ごと知る好機になる。この地の味で育ち、割烹の技術で故郷の素材の洗練を極める者、土地の食材に惚れ込み移住して探求する者、両者の仕事に迫る。

引き算の仕事で素材に向き合う2人の料理人。

長野でグルメといえば、軽井沢や松本といった地名が挙がる。もちろん名店ひしめくエリアだが、今回、茅野市に足を運んだのには理由がある。土地に根ざし、歩みを重ねてきた2軒の店が、2020年に揃ってリニューアルし、再始動したからだ。

1軒目は茅野駅からすぐの場所にある〈無名〉。店主・唐木正文さんが、おまかせコース一本でもてなす店である。2008年の開業から11年間は、〈和食から木〉の名で営業していた。10代からの修業が当たり前な和食の世界で、大学卒業後、食品商社の水産事業部に勤めた後、料理の道に進んだ異端児。開業時は、魚の目利きを生かし「長野で旨い魚が食べられる店」として地元の人で賑わったが、次第に熱が冷めていく。魚より夢中になれる食材を、足元に見つけたのだ。山菜やキノコ、川魚











5　1
4　3　2

1 熊鍋。信楽焼の大鍋で唐木さん自らが仕上げ、椀に盛って提供する。アカヤマドリダケの色が溶け出した黄金色のだしが美しい。料理はすべておまかせコース22,000円～より。2 上伊那郡辰野町産のマツタケ。山の水を蓄えた朝採れだけを使う。3 熊肉などジビエは飯田市の若き猟師から。豊かな脂の融点は低く、だしと溶け合う。天然キノコは、ハタケシメジ、ハナビラダケなど（日により異なる）。4 土鍋で炊く飯山産コシヒカリは、煮えばなを一口、椀によそい、米と水の味を伝える。安曇野のわさびと醤油、けずり節から、とびきりの卵に魚介類の天ぷら、生ハムと黒コショウまで、ご飯のお供も豊かな土地の味。5 唐木さん。文化人にも愛された〈三昧匠 蔵〉（現在は閉店）で、7年間修業し店を構えた。

水の清らかさが際立たせる、地の力を蓄えた食材の味。

無名　●茅野市／諏訪

中山道和田峠山系の、黒耀石の岩盤で濾過される水は、純度の高い超軟水。名水の誉れ高い「黒耀の水」が湧く小県郡長和町周辺は、唐木正文さんの生まれ故郷だ。自らのルーツを、味のルーツに。〈無名〉ではだしを引くのも、米を炊くのにも、この水を使う。

切って炭火で炙り、ごくわずかな塩を振ったものを皿に盛るマツタケ。アユを素焼きにしてすりつぶし、だしでのばした椀代わりの一品。だしは昆布が基本、塩などの味つけも最小限。どこまでもみずみずしく、清らかな味が〈無名〉の醍醐味だ。野趣、野生味といった文脈で語られる熊鍋などのジビエ料理でさえ、クリアで優しい。

食材は可能な限り、生産者のもとへ足を運び、直接受け取るようにしている。県産食材が9割を占めるとはいえ、広い長野でたやすいことではないが、「味作りは厨房だけで完結せず」が身上。産地の情景も器に盛り、ミニマムな一皿を食べ手の記憶の深いところに届けている。



data

●茅野市仲町5−4☎0266·75·0272。12時～、18時～（完全予約制、一斉スタート）。不定休。予約はomakase.inから。コース22,000円～（季節により異なる）。サービス料10%。











2 1
5 4 3

1 出身は海も近い神奈川県横須賀市だが、八ヶ岳の麓に根を下ろした臼井シェフ。東京で活躍するトップシェフたちも指名買いする野菜生産者、朝倉深志さんの畑は店からすぐの場所。2 レンガ造りの壁や吹き抜けの天井も贅沢。店の中央に、薪窯が据えられている。3 パルマハムの中でも最高峰といわれるクラテッロ・ディ・ジベッロの生産者の下で生ハム作りを学んだ。地元の農業大学で育てる放牧豚を使うなど、素材も進化させながら、八ヶ岳産生ハムの味を追求している。提供は季節の果物とともに。料理はすべてディナーコース12,000円より。4 岡谷市生まれのブランド「シルクうなぎ」。軽く振った塩と香ばしい焼き目が、味を引き立てる。5 ウナギの一皿。畑の春菊の新芽で、彩りと香りを添えて。

薪焼きと自家製生ハムと高原野菜で表現するテロワール。

薪火料理 ca'enne ●茅野市／諏訪



data

●茅野市豊平字東嶽10222−25☎0266・75・1129。12時〜13時LO、18時〜20時LO(要予約)。木曜休、不定休。コースのみ、昼4,500円〜、夜8,000円〜。サービス料10%。

店内に入った瞬間、薪の香りに包まれる。木と火が作る芳しさは自然の中のレストランで味わう贅沢の一つだ。店名に謳うよう、薪火料理が看板。火入れは攻めて、仕立ては繊細。ある日のウナギは焦げる一歩手前まで火を入れ〝焼きの味〟を纏わせ、甘いナスのピュレと蕎麦の実の香ばしさを重ねた。ウナギは岡谷市産のとびきり。「ウナギを薪で焼く店はそうないはず」と臼井憲幸シェフ。

イタリア修業時代、生ハムの工房でも働いた経験を生かし、生ハムも自ら作る。銘酒〈真澄〉で知られる〈宮坂醸造〉の麹を使い熟成させると「香りに凝縮感が出た」。車で5分の場所に、信頼する農家の畑があり、素晴らしい味に刺激され、2018年から野菜の栽培にも挑戦する。「ここに来て〝イタリアらしさ〟へのこだわりから自由になれた」と、話すが、足元の食材で作る季節の味こそ、イタリアの食の本質。八ヶ岳の自然を味方に、技巧や表現に終始しないオリジナルな味を探っている。

にジビエといった山河の恵み。恵まれた気候と志高い人が育む野菜。「土地の味を掘り下げるうち〝和食〟の看板が邪魔になって」

新生〈無名〉のコースには、地元産のプロシュットやチーズも登場する。とはいえ「創作にはしたくない。伝えたいのは水の味」と、長和町まで往復2時間かけて汲みに行く湧き水でクリアなだしを引く。看板を外してなお、深く和に根ざし、イノベーティブとも違う「山のごちそう」を発信している。

茅野市の町なかから車で約40分。蓼科高原の別荘地に立つイタリア料理店〈エッセンツァ〉も2020年〈カエンネ〉としてリニューアルした。2017年の開業時からシェフを務める臼井憲幸さんがオーナーとなり店を一新。臼井さんは、八ヶ岳山麓の自然に魅せられ、拠点を移した移住組だ。標高1000m、冬場の気温はマイナス10℃を下回る気候に慣れるまでには苦労もあったが「新たな生産者、食材と出会う喜びの方が大きかった」と、嬉々として話す。メインは薪窯で焼く肉や川魚。生ハムも自家製。製法はイタリア仕込みだが、地元酒蔵の麹を熟成に使うなどし、風土の味を深めている。

ローカルに根ざすレストランが、土地の豊かさのショーケース的な役割を果たし始めている。時代の追い風も受け、コツコツと年月を重ねて今の形に辿り着いた2軒が、長野の食のシーンに新しい風を吹き込む。

photo/Kenta Sasaki text/Kei Sasaki



大自然を感じるサウナというツール。

長野県はサウナの国である。標高が高く寒い地域であるため、昔から県民に親しまれてきた。近年、全国的にサウナが増えるなか県内で顕著なのがアウトドアスタイル。人気の3軒から長野県のサウナ事情を探る。



上／The Saunaの1棟目のログハウス式サウナ〈ユクシ〉。内部中央に薪ストーブを設置。下／ナウマンゾウの化石が出土したことで有名な野尻湖。サウナ後は歴史に思いを馳せながら外気浴を。自由に入れる湖は全国的にも稀少なので、湖水に全身で浸かってみよう。

長野県はフィンランドと似ている？　どちらも美しい川や湖の風景、そこに流れる清らかな水、木々が生い茂る山や森が印象的だ。たしかに自然豊かな長野県と、森林大国のフィンランドには共通点があると言える。南佐久郡小海町にある松原湖には〈フィンランドヴィレッジ〉という国際交流の拠点となる施設がある。森に囲まれた松原湖の景観がフィンランドに似ていることで建てられた。夏になると、この場所で『SAUNA FES JAPAN』が行われる。全国からサウナ愛好家が集まる人気のサウナイベントだ（新型コロナウイルスのため、2021年は開催中止）。

フィンランドではサウナで体を温めてから湖に飛び込み、大自然の中で火照った体を休める外気浴をするのが定番。長野県には、そんなサウナの楽しみ方ができる環境が整っている。アウトドアサウナを体験できる場所も増えており、本場さながらのログハウスサウナ、絶景を眺めながら入るサウナ、ポップアップで楽しむモバイルサウナなど、さまざまなタイプが登場。サウナ後に涼しい空気を吸い込めば、その新鮮さを味わえ、体を天然の水で冷やせば、その水質の良さを肌で実感できる。五感が研ぎ澄まされることで、土地の恵みを最大限感じられることこそ、屋内のサウナにはないアウトドアサウナの醍醐味である。いつものサウナとは一味違う〝ととのう〟感覚を、長野県で体験してみよう。

アウトドアサウナ人気の火つけ役。

The Sauna

●信濃町／長野

ゲストハウスLAMP野尻湖に併設され、フィンランド式薪サウナを２棟構える。支配人である野田クラクションベベーさんが、「大自然と一体になれるようなサウナをつくりたい」とDIYでログハウスを建設。室内を柔らかく温める薪ストーブを導入し、サウナストーンに水をかけ水蒸気を発生させるロウリュをした時に、熱気を浴びやすい位置になるよう椅子の高さも計算されている。水着を着て入るスタイルで、サウナ好き同士のコミュニケーションの場所としても機能している。サウナの後は、天然の水風呂で体を冷やし、森林や湖を眺めてクーリング。豪雪地帯でもあるので、冬は雪の中へのダイブもできる。







左上／サウナ室内を交流の場にしてほしいと、薪ストーブを囲んで座れるように設計。白樺の若枝を束ねたヴィヒタで体を叩けば汗が流れる。右上／黒姫山の伏流水が流れ込むきりっと冷えた水風呂。右／２棟目の〈カクシ〉。野田さんがフィンランドで体験し衝撃を受けたという２階建てログハウスサウナ。

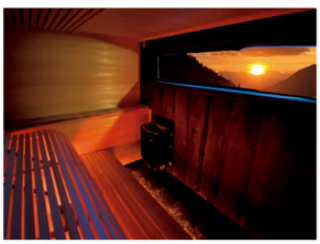
●上水内郡信濃町野尻379−2 ゲストハウスLAMP野尻湖内☎026･258･2978。〈ユクシ〉10時〜22時、〈カクシ〉 9時〜21時（各２時間予約制）。月曜・火曜休。2,500円〜。

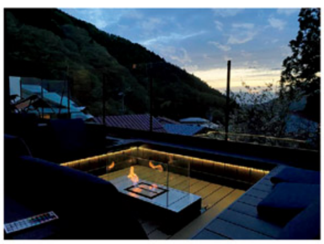
標高約1,000mの眺望を楽しむサウナ。

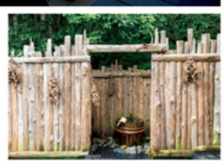
天空のサウナ 梅の屋リゾート松川館

●高山村／長野

高山村にある山田温泉は、開湯250年の長い歴史を持つ温泉郷。老舗旅館〈梅の屋リゾート松川館〉を引き継いだ涌井貞朋さんは、来客が減少していた旅館に再び活気を取り戻すため屋上にサウナを開設。ヒノキの香りが漂うサウナ室、13〜16℃と冷たい山の伏流水を湛える水風呂、標高約1,000mの見晴らしの良い場所で、絶景を眺めながら外気浴ができるスペースを完備。朝昼には北信五岳を、夜には星空を仰いでリラックスできる。ここではぜひサウナ後に温泉に浸かってみてほしい。汗を流した後の研ぎ澄まされた感覚で温泉に入れば、古くから人々に愛された泉質のまろやかさを、より鮮明に肌で感じられる。







左上／サウナ室にはピクチャーウィンドウが設置され、四季折々の景色が楽しめる。先端技術を駆使し、温度は利用客や気候に応じて調整。右上／外気浴スペースは高山村の魅力を存分に味わえるよう設計。標高の高い場所で澄んだ空気を感じられる。右／山からの天然水で満たされた、味噌樽の水風呂。

●上高井郡高山村山田温泉3507−1☎026･242･2721。６時〜24時30分（土・日は24時間営業）。水曜・木曜休。貸し切り２時間とランチが付いた日帰りプラン6,800円〜。

自分と向き合う、一歩先ゆくサウナの形。

The COSMIC SAUNA

●野沢温泉村／北信

代表の高野隼人さんが「大好きなサウナを、自分の好きな場所で楽しみたい」と開発した木造のモバイルサウナ。県内を中心に、さまざまな場所でポップアップを展開している。サウナでのひとときを自分と向き合う時間にしてほしいと考え、『陰翳礼讃』をイメージして設計。小さな扉から中に入ると、組み木でつくられた空間に外からの光が差し込み刻一刻と表情を変える。まるで小宇宙が広がっているかのような幻想的な風景だ。室内温度は暑さばかりに意識が行かないよう90℃前後に設定されており、ゆったりと時間を過ごせる。自分の心の声に改めて耳を澄ますような、瞑想的なサウナ体験になるだろう。





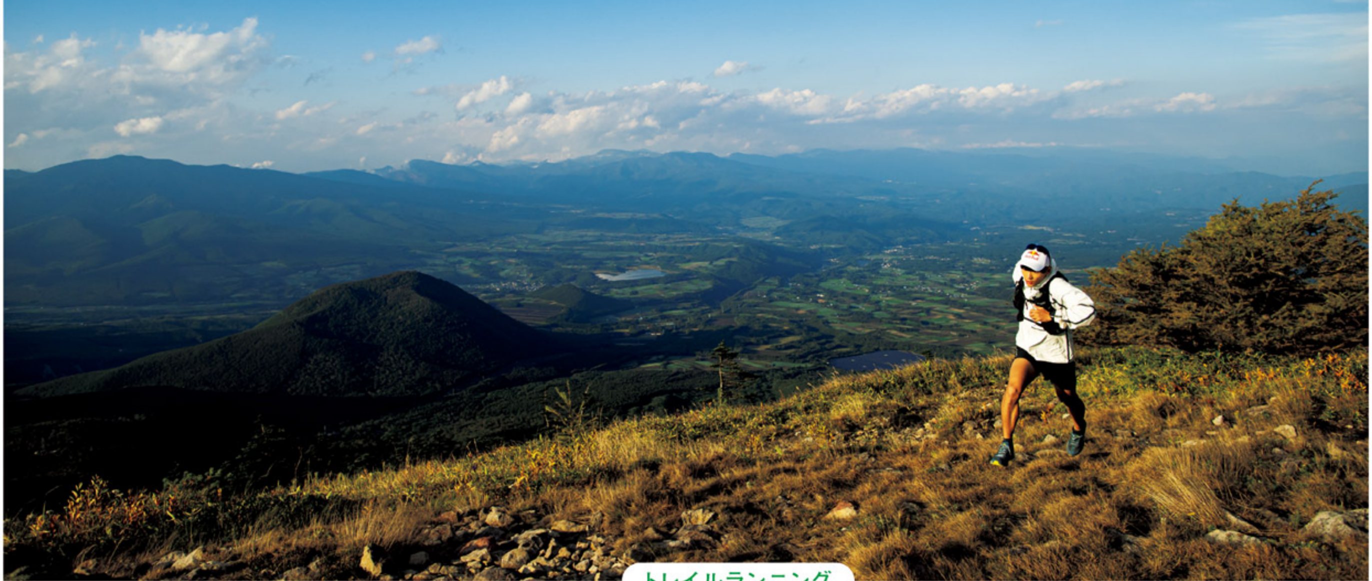


左上／サウナ内部には組み木構造によって神秘的な空間が広がる。組み木に使用しているレッドシダーのほのかな香りが心地よい。ヴィヒタは、ユーカリを使用。右上／モバイルサウナ製作は、ワークショップを開催して多くの人の協力で完成。右／外気浴が気持ちいい自然豊かな場所で開催される。

●日帰り温浴施設やカフェ、キャンプ場や湖畔など長野県を中心に、車で牽引してポップアップを行う。最新情報はcosmic-view.com/で確認を。

photo/Kenya Abe text/Saki Miyahara

山に囲まれた長野県で、一度は体験したいアクティビティ。まずは手軽なところから、でも最大限遊びたい！長野県の山に詳しいアスリートたちに、初心者でも楽しめるアウトドアスポットを紹介してもらった。



トレイルランニング

案内人

上田瑠偉 ●山岳ランナー



うえだ・るい／大町市生まれ。駅伝の名門、佐久長聖高校出身。標高2,000m以上の急峻な山岳を駆けるスカイランニングの大会『Skyrunner World Series 2019』で、アジア人初の年間王者に。

標高2,000m超えの山を、ひとっ走り。

標高の高い山へのアクセスがいい長野では、ロープウェイや車を使ってすぐさま絶景に辿り着ける。山岳ランナーの上田瑠偉さんが勧める高峰高原もその一つだ。「新宿から高峰高原までは直通バスで一本。車も標高2,000mの登山口付近で止められます。1、2時間のお手軽登山には東篭ノ登山・水ノ塔山の往復コース、少し距離を延ばすなら湯の丸高原を回ってくるコースと、バリエーションを作りやすいのも魅力です。趣味でランニングをしている人ならハードすぎない距離で、日本百名山の浅間山や近隣の山々を眺めながら気持ちよく走れますよ」



高峰高原

●小諸市／佐久

浅間山麓の観光情報が得られる登山口の建物が拠点になる。カフェレストランで休憩も可。●ビジターセンター／小諸市高峰高原。8時〜17時。4月下旬〜11月上旬営業。冬季休。

山国だからできる最高の外遊び。

案内人

船山 潔 ●クライマー



ふなやま・いさぎ／佐久市生まれ。佐久平ロッククライミングセンターに所属する、クライマー、登山家、スノーボーダー。一年を通して山で活動し、自伐型林業などの環境活動にも取り組む。

安全なロープ付きで楽しむ外岩登り。

長野県のクライミングスポットといえば小川山や湯川が有名だが、クライマーの船山潔さんが案内してくれたのは、凝灰岩の壁が聳え立つ佐久志賀の岩場。「ここは2019年に日本フリークライミング協会によって整備され、正式に公開されたエリア。人も少なく、ゆっくりコーヒーを飲みながら岩と触れ合える、ほかにはない場所です」。斜度が90度以下の初心者向けの壁と、凹凸が少ない中級者向けの壁をレベルに応じて選び、ハーネス・ロープを着けてよじ登る。体の使い方に集中することで意識が研ぎ澄まされていく、外岩ならではの感覚を味わえる。



佐久志賀の岩場

●佐久市／佐久

井出工業・ロッククライミング受付駐車場に車を止め、15分ほど歩くと到着。船山さん主宰の〈Gen.〉では道具レンタルとガイドを受けられる。www.genoutdoor.online

クライミング





パラグライダー



ASOBINA

●伊那市／上伊那

伊那谷でパラグライダータンデムフライト16,500円をはじめ、SUP、MTBなどのアクティビティが楽しめる施設。●伊那市横山9300☎0265・98・0048。8時〜20時。不定休。

田園とアルプスを望む15分間の空中散歩。

標高1,320mの鳩吹山の山頂から、斜面を駆け下りテイクオフ――。緊張感はほんの一瞬。飛行機ともアトラクションとも違う、パラグライダーならではの浮遊感を体験できる。「伊那谷は、天竜川に沿って南北に80㎞延び、東西に10㎞広がる盆地。南アルプスと中央アルプスが望めるほど視界が開けていて、なおかつ飛行を続けるために必要な上昇気流も発生しやすい日本有数の地形なんです」と、世界を転戦してきた呉本圭樹さん。一緒に飛ぶパイロットが操縦するタンデムフライトは、身を委ねるのみ。地域の成り立ちや特徴を地形から解く面白さがそこにはある。

案内人

呉本圭樹 ●パラグライダーパイロット



くれもと・よしき／伊那市生まれ。プロパラグライダーパイロット。〈ERUK〉代表。過去には6年連続アジアランキング1位、日本代表選抜ランキング1位などの偉業を残す。

飛ぶか走るか、登るか下るか。



白馬岩岳 MTB PARK

●白馬村／北アルプス

●北安曇郡白馬村北城12056☎0261・72・2474。4月下旬〜11月中旬営業。9時〜16時（季節で変動あり）。1日券大人4,500円。MTBはレンタル可能。E-bikeもあり。

起伏に富んだロングコースを駆け下りる。

全日本選手権で優勝したマウンテンバイクライダーの平林安里さんが太鼓判を押すのは、90年代にMTBの聖地として人気を博した白馬岩岳。W杯コースをプロデュースするエヴァン・ウィントンをビルダーに迎え、2015年に〈MTB PARK〉としてリニューアルオープンしたここは、海外でも珍しい全長約7㎞の「フロートレイル」のコースが楽しめる。「一般的なダウンヒルより緩やかで、コース上にバンク（横傾斜）やウェーブ（起伏）があり、スピードを地形でコントロールできるのが特徴です」。ゴンドラで上がる標高1,272mの山頂から絶景ライドを楽しもう。

案内人

平林安里 ●マウンテンバイクライダー



ひらばやし・あり／白馬村生まれ。SCOTT TERRA SYSTEM所属。小学生の頃アルペンスキーのオフトレとしてMTBに出会う。2019年全日本マウンテンバイク選手権U23優勝。

マウンテンバイク



photo/Sho Fujimaki text/Yumi Kurosawa

とっておきの地元食材、詰めました。

松本で小さな食堂を営む料理家に、愛用する地元産の食材をぎっしり詰めて、滋味に富んだお弁当を作ってもらいました。新鮮な野菜から発酵食品、保存食品、ジュースまで、アイテムの多くが取り寄せもできます。

1.
松本産米ナスを使ったクミン風味のナスディップには、信州の甘糀味噌も入って、中東×和なテイスト。裏いなりのコロッケに。B

2.
すし揚げを裏返して、中に、松本産キタアカリのコロッケを。青唐辛子、米糀などでとっから糀味噌を合わせ、ご飯が進む味に。B

3.
粒が大きい安曇野の在来品種、小倉大豆。水で戻して香ばしく炒り、インゲンと特製醬油だれに漬けた。コリコリ食感の一品。B C D

4.
長野の名産、高野豆腐を使った定番おかず。一味違う和え衣は、干しエビとゴマで風味づけした白味噌だれで、赤パプリカと。E F J

5.
県産大豆で作られたこだわりの木綿豆腐を使ったがんも。水切りした豆腐と大和芋を合わせ、ひじきや野菜を入れて揚げている。A

6.
冷めてもおいしいという新品種の米を、七分づきに精米してもらい、お弁当用に。松本の湧き水を使って土鍋でパラリと炊き上げた。G





7.
干しエノキの旨味と香ばしさが生きたふりかけ。干しエノキをカットし、パリパリに炒ったニンジン葉、炒ったゴマ、塩と。B F H

8.
県産の自然栽培大豆を発酵させたテンペをスライスして素揚げ。〈小池糀店〉の熟成味噌（p.59）を塗り、コクのある箸休めに。I

9.
長野の名産、リンゴ。そのすりおろしとジュースを、蒸して甘味を引き出した赤タマネギと合わせた、自然な甘さの野菜の友。E J

10.
自家採種・自然栽培による固定種の甘栗カボチャ。甘味が強いこの果肉を、オリーブオイルと塩で軽くマリネしてからグリル。F

11.
スパイスをすり鉢でするってブレンドした、辛くないカレー粉を合わせた豆乳マヨ。野菜と相性抜群の風味で焼きカボチャの味変に。L

12.
白馬村のピクルス工房が作る塩レモンで、爽やかな酸味や苦味、塩味をプラスした豆乳マヨ。塩もみしたキュウリと和えて。K

13.
塩もみしたキュウリにニンジン、ミニトマト、スイートペッパー。寒暖の差を生かして育てられた、多彩な地の野菜を生のまま。B F J

東京で料理研究家として活動していたフードユニット〈つむぎや〉の金子健一さんが、松本に移住。始めた食堂の看板メニューは、店名を冠した「アルプスごはん」。松本、安曇野や県内の生産者のもとにたくさん足を運び、育んできた縁を表現したという野菜中心の定食（お弁当）だ。「松本に住んで、感じたことは、野菜、湧き水の豊かさと、おいしさ。そして、発酵文化が根づく土地ならではの調味料や漬物の奥深さです」と金子さん。今回、作ってもらったお弁当は、その特別版。大好きな作り手の食材を使った長野らしいおかずがぎっしりと。



ARUPAKKE

リユースする、天然素材配合の弁当箱。

お弁当箱に使ったのはテイクアウト後お店に返却してもらう、天然ヒノキの木粉を50％配合したプラ製の容器。arulife.azumino.net/



信州経木 Shiki

伊那谷の地域材の経木。

仕切りは、長野・伊那谷のアカマツ材を、現地で加工した経木。調湿作用、鮮度保持も。問☎0265·78·2121。shinshukyougi.jp/





金子健一 ●料理家

かねこ・けんいち／横浜市生まれ。結婚が縁で松本に。地元生産者との交流を深め、2017年に食堂〈Alps gohan〉（@alps.gohan）をオープン。

A 洞沢豆富店の本造り木綿

松本で60年以上続く豆腐専門店。「信州の名工」にも選ばれた店主が作る木綿豆腐は、「長野で、ここまでしっかりとした食感のものはなかなかありません。大豆の風味が濃厚で、調理にも最適です」（金子さん、以下同）。280円（変動あり）。取り寄せ不可。@horasawatofuten_matsumoto



B ふぁーむ しかないの野菜セット

松本市で、70種もの野菜を農薬・化学肥料不使用で栽培する、夫婦２人と援農メンバーで営む農園。「〝日々の台所が楽しく優しい時間となるように〟と、多品種の安全・安心な野菜を届けてくれます」。Sパック2,800円（送料込み）〜。☎090·3905·5458、farmshikanai.main.jp/farmshikanai/より取り寄せ可。



C バジルクラブの小倉大豆

安曇野を中心に、地域の人々と農薬や化学肥料を使用せずに米や大豆、野菜などの農産物を栽培。そこから加工品まで手がけるグループが育てた小倉大豆。「安曇野の小倉地区の稀少な在来品種で、粒が大きくて、旨味が強い」。250円／300ｇ basilclub@gmail.com、www.basilclub.com/より取り寄せ可。



D 大久保醸造店の紫大尽

松本で百十余年続く味噌・醤油醸造所が、いまも木桶で醸造。多くのプロの料理人が愛用する薄口醤油。「鼻に抜ける香りが高く、旨味と塩味のバランスが絶妙。料理の色がとてもきれいに仕上がるので、煮物にも使っています」。972円／900㎖。☎0263·32·3154、もしくはFax0263·35·2488で取り寄せ可。



E スーパーマーケットTSURUYAの信州こうや豆腐、信州りんごジュース「紅玉」

長野産のオリジナル食品が揃うスーパー。県産大豆のこうや豆腐は「味の染み込みがよくて使いやすい」。１袋214円。取り寄せ不可。県産の紅玉リンゴのジュース800㎖６本3,230円（送料込み）。shop.tsuruya-corp.co.jp/で11月16日頃より取り寄せ可。☎0120·116·831



F SASAKI SEEDSのあらい白胡麻、野菜

松本・美ヶ原高原の麓で、収穫した農産物から種を採り、野菜やゴマを自然栽培する農園。「ゴマは、収穫後、一粒一粒手で選別。香りがまったく違います」。594円／30ｇ。「野菜は味が強く、葉物でも持ちがいい」。お野菜セットM2,862円〜。info@sasaki-seeds.com、soco.sasaki-seeds.com/より取り寄せ可。



G アルプス市場の風さやか

松本の農産物直売所が販売する長野県のオリジナル米。「コシヒカリなどに比べると食べ心地が軽やかで、冷めても味が落ちにくい。お弁当におすすめです。所内の精米機で玄米を七分づきに精米してもらいました」。367円／１kg。☎0263·86·6707、alpsichiba.shop/の問い合わせ欄より取り寄せ可。



H 金子きのこ園の干えのき

エノキダケ栽培一筋五十余年の、中野市にあるキノコ園が開発した干しエノキ。「生のエノキダケを14時間半かけて10分の１に乾燥させたもので、凝縮された旨味とパリパリとした食感が魅力。だしやふりかけに使っています」。５袋2,700円。☎0269·26·0091、www.kanekokinokoen.com/より取り寄せ可。



I もたいテンペの自然栽培大豆テンペ

安曇野で、自然栽培の大豆や黒豆、有機のヒヨコ豆を使ってテンペ（大豆の発酵食品）を作っている専門店の、県産自然栽培大豆製。「テンペは素揚げして熟成味噌を塗ったり、照り焼きにすると、香ばしくなって食べやすい」。280円／100ｇ。☎0263·77·4123、www.kinokoen.net/より取り寄せ可。



J よろづや いっかくの野菜

料理人でもある店主が始めた、生産者と台所、料理人をつなぐ八百屋。扱う食品は、野菜を主に、調味料、おやつまで。「料理人なので、使い方も教えてくれる。珍しい調味料などもあり料理好きなら絶対楽しい」。季節の野菜セット小1,600円〜。www.ikkaku-yorozu.com/より取り寄せ可。問い合わせもHPから。



K midolisの塩レモン

有機栽培、農薬不使用、露地もの野菜や果物でピクルスを作る白馬村の専門店の、愛媛の無農薬レモンの塩漬け。「スパイスと一緒に漬けてあり、果皮、果肉など料理によって使う部分を変えています。金柑やこごみのピクルスなども」。864円／180ｇ。www.midolis.comより取り寄せ可。問い合わせもHPから。



L ワタナベカリー店のアマクチカリー

スパイスを焙煎し、すり鉢ですって、カレー粉やチャイミックスを調合している安曇野の小さな工房の、辛くないカレー粉。「チリとコショウは抜いてありますが、10種以上をミックスしてあり、香りはとてもスパイシー」。700円／55ｇ。cobito-no-curry.com/より取り寄せ可。omise@cobito-no-curry.com



photo/Norio Kidera text/Yuko Saito

ディープで親密な音楽と出会える場所。

広い県土に特徴的なスポットが点在する長野県。音楽も各地にインディペンデントなシーンが形成されている。長野市と松本市で音楽スペースを運営する2人に今、県内で訪れるべき音楽スポットを聞いた。



清水隆史

●〈ネオンホール〉創設者

しみず・たかし／1969年奈良県生まれ。92年に長野市でライブハウス・小劇場〈ネオンホール〉を創設。編集室〈ナノグラフィカ〉でカメラマンを務め、ロックバンド〈OGRE YOU ASSHOLE〉でベーシストとしても活動。



新美正城

●〈Give me little more.〉店主

にいみ・まさしろ／1988年愛知県生まれ。松本市のイベントスペース兼バー〈Give me little more.〉店主で、インディー音楽中心の多彩な文化を発信。●松本市中央3−11−7☎080・5117・0059。19時〜翌1時。日曜〜火曜休。



1 MARKING RECORDS

●松本市／松本

世界中のインディペンデントな音楽の「熱」を集めたレコードショップ。文学・音楽を愛し、会社勤めの傍らのDJ活動を経て2016年に開業したという店主・前田理子さんのセレクトセンスで人気。●松本市中央3−12−8☎0263・75・8207。13時〜21時。水曜・金曜・土曜・日曜営業。

清水隆史　県内の各所に音楽関連のスポットがあるけど、松本だと新美君の〈Give me little more.〉はコアだね。ライブに来るバンドは海外からも多いよね？

新美正城　そうですね。松本は2000年代初頭からオルタナティブ色の強いUSインディーのイベントが多かったんです。結果的にウチはそのシーンを引き継ぎつつ拡張したカタチになっていますね。一方で長野市の〈ネオンホール〉にもよく行っていました。

清水　当時の〈ネオン〉には、県内のインディーバンドの面白い流れがあったね。演劇とかアートもできる場にしたから、いろいろな人が集まった。長野市では、90年代くらいからちょっとアングラなシーンが形成されてたけど、松本のオルタナな流れもまだ大きいよね。〈MARKING RECORDS〉（1）とかができて、新たな動きが見え始めているし。

店同士のゆるいつながりが独自のシーンを形成。

新美　松本では2000年代の終わりまで細分化していた音楽シーンが、ここ10年ほどの間にゆるやかにつながってきている印象がある。それが個人商店同士のつながりとして表れ始めたのが、今どきなところかと。

清水　そういえば松本で音楽関係の空間を運営している人って、自ら演奏する人が多いような。

新美　まさに。例えばゲストハウスの〈東家〉（2）は、スタッフがみんな何かしらの楽器をやっている。〈MARKING RECORDS〉と〈東家〉は店主同士でバンドを組んで、ウチでレコーディングもしました。ご近所にあるカフェ〈サムシングテンダー〉（3）の店主は、元タワーレコードのワールド担当バイヤーで、ベースやサックスもやっています。

清水　なるほど。レコード店やゲストハウス、カフェとかが水平につながっているのが、松本音楽シーンの今なのかな。それを読み解くと面白いし、カフェとかならいつ行っても音楽の話ができる良さがあるね。

新美　松本はカフェを会場にしたライブも多いから、カジュアルに音楽に触れられる場所がたくさんありますね。〈エオンタ〉（4）みたいな老舗ジャズ喫茶がずっと愛されているし、もともとそういう土壌があったのかもしれないですね。

清水　〈エオンタ〉に初めて行ったのは30年以上前だよ。階段のビル・エヴァンスのサインが有名だけど、オーディオマニア的にもグッとくる空間で、とにかく工夫がすごい。

新美　飯も旨いんすよね。

清水　音も料理も手間をかけているね。長野市にもジャズを聴かせる〈平野珈琲〉（5）がある。そういう〝聴く場所〟も文化には大事だね。

地域の我が道行く音楽的ホットスポット。

新美　最近は都市部ではないピンポ



2 東家

●松本市／松本

「泊まれる多目的スペース」がテーマのゲストハウス。店主の江刺里花さんはバイオリンを中心に活動、宿では不定期で展示やライブなどのイベントを行う。多様な趣味を持つスタッフとの音楽談議も楽しい。●松本市大手4−5−1☎070・1379・8080。イベントは不定期、宿泊は予約制。



3 サムシングテンダー

●松本市／松本

カレーとおやきで人気のカフェ。食事の場に馴染むよう心がけられた音楽・音響で、BGMはジャズ中心。間取りを意識しつつ「イコライザーやスピーカーの位置でバランスを取ってます」と店主の本橋卓さん。●松本市大手4−8−21☎0263・88・8861。11時30分〜14時30分、18時30分〜21時。不定休。



4 エオンタ

●松本市／松本

1974年開店で、県内屈指の老舗ジャズ喫茶。「名盤も大事だが〝今〟のジャズを大事にしたい」と話すオーナー小林和樹さんの姿勢から、若い客も多い。工夫されたスピーカーから流れる音は「訪れる演奏家が驚くほど生音に近い」という。●松本市大手4−9−7☎0263・33・0505。16時〜23時。水曜休。



5 平野珈琲

●長野市／長野

善光寺門前の住宅街で、築約100年の民家を改装して2016年にオープン。豆販売もするカフェで、店内の音楽は、オーナーの平野仁さんがセレクトしたジャズのソロやデュオが中心。スピーカーはヴィンテージの《ALTEC model 19》。●長野市立町981☎050·3699·7897。10時〜17時。日曜・月曜休。



6 O to &

●辰野町／上伊那

カフェ、ライブスペース併設の古着屋。木琴プレーヤーで店主の金井一記さんいわく「自然発生的にミュージシャンたちが集まり」、店内の楽器でセッションになるそう。一音でも出せば10％オフのパフォーマンス割を実施。●上伊那郡辰野町横川4577☎080·4901·8697。13時〜sunset。水曜休。



7 黒猫

●伊那市／上伊那

東京・高円寺で長年愛されている店〈円盤〉の田口史人さんが2020年に開店した。主に中古レコードと古本を扱い、自作の本、CDも300種類ほど。音楽、落語など多ジャンルのイベントを不定期開催。●伊那市荒井3391−5☎0265·95·2513。12時〜19時（土・日・祝11時〜18時）。火曜休。

イントに、コアな音楽スポットができているって話です。しかも音楽専門の店じゃない。辰野町の〈O to &〉（6）っていう古着屋さんとか。店主が民族楽器のプレーヤーで、すごい頻度でライブやってて。

清水 ……古着の店なのに。

新美 街なかより大きな音が出せたり、やりやすいんですかね？ 富士見町の〈よはく酒店〉（p.93）もその一つで、いろいろなDJがプレーに来ているらしく、もはや音楽スポットです。

清水 そういえば須坂市のお寺で、DJとかVJイベントやったりしているところがあるって聞いたなあ。

新美 お寺すか！

清水 実際に行けてないんだけど、実験的な音を出してるみたいなんだよね。全体的に見ても、2000年代くらいまでは、ヒップホップのことならここ とか、アンビエントはここみたいな代表的な場所があったけど、今は拡散しているというか……。白馬村にはオーストラリア人中心のディープなシーンがあるとか、地域ごとに全然違う色でバラバラに存在してるよね。

新美 好き勝手やりやすくてつながっていない。それが長野県の音楽シーンかもしれないっすね。

重要なキーワードの一つは"移住"。

新美 そういえば伊那も面白くて、2020年に高円寺の〈円盤〉が



8 Momentom

●伊那市／上伊那

大人のたまり場をつくりたいとの思いから始まったイベントスペースで、オーナーの折橋栄一さんもDJ。開かれる音楽やアートイベントのジャンルは無尽。落語＆ジャズなどの融合企画も。●伊那市荒井3466 ニュー丸銀ビルB1☎0265·72·3854。19時〜翌2時（イベント時は変則）。不定休。



9 五加音響研究所

●松本市／松本

2020年開業、自社の音響機器を製造・展示・販売し、往年のオーディオメーカー製品の修理も可。代表の五加康平さん自身も、オールハンドクラフトの真空管アンプやオリジナルスピーカーでレコードを楽しむ。●松本市中川5326−1☎0263·87·3712。10時〜17時。土曜・日曜・祝日は予約制。



10 メロディー・グリーン

●上田市／上田

パーカッションを嗜む店主の加藤千砂人さんいわく「旅人、魂の探究者に寄り添い、地域で地道に暮らす粗忽者のための店」。中古CDやレコード、本、服、タバコなど「胸に愛を呼び覚ます調べを孕むナンバー」を扱う。●上田市中央2−9−15☎0268·22·8509。11時〜19時。火曜・水曜休。

〈黒猫〉（7）っていう名前でお店を始めたんですよ。すでに全国のアングラな音楽のファンが訪れてるうえ、〈黒猫〉の影響で引っ越してきたミュージシャンもいるらしい。ほかにも〈Momentom〉（8）っていう生音主体のクラブがあったり、地域性では括れない魅力のある、エッジの効いたお店がありますね。

清水 へえ、伊那にも移住ミュージシャンが増えているんだ。八ヶ岳近辺には昔から、音楽系の人が別荘を持ってたり住んでるって話をよく聞くけど、そういう移住の動きは興味深い。何かが動きだしそうで。

新美 松本だと四賀地区に移住する音楽系の人、多いみたいです。自作スピーカーの〈五加音響研究所〉（9）もそう。

清水 五加さんはヴィンテージ機器の修理もしてくれるし、選盤家としても深くて面白い人だよ。長野県には、移住して半農みたいに創作を続けている人も多いよね。60年代のヒッピームーブメントが効いてるのかな。そういえば上田の〈メロディー・グリーン〉（10）のご主人もヒッピーの流れにいた人だ。アメリカ先住民系の文化に詳しくて、お店はカオス状態だけど、いつ行ってもワクワクするんだよね。

新美 移住ミュージシャンが増えたり、街なかから離れた場所にコアなスポットができたり。ここ数年の激動を経て、県内の音楽シーンがどう動いていくのか……興味深いです。

photo/Takeshi Hirabayashi (profile, 1, 2, 3), Takashi Shimizu (4, 5, 9, 10) text/Toshie Oowa

食事を目的に滞在したいオーベルジュやホテル。グルメはやっぱり旅に欠かせない要素だ。ごはんだけでなく、おもてなしや空間もおすすめの3軒をピックアップ。暮らすように過ごしたい、そんな気分にも応えてくれる。

絶品ごはんのために泊まりたい。


1

知る人ぞ知る美食のゲストハウス。

KASUKE 3rd ●大町市／北アルプス

透明度が高く静かな木崎湖畔に面した、ヨーロッパのプライベートコテージのような雰囲気。長野で40年以上、オーベルジュを運営してきた三谷さん夫妻が３軒目としてオープンさせた２部屋だけの小さな宿である。地元の野菜やフルーツをふんだんに使用した料理は評判を呼び、食のプロも長年通うほどだ。この日はイチジクのロースト、モッツァレラのスープ仕立て、真鯛とアスパラの昆布〆、青リンゴとイワシのパテドカンパーニュなど、デザートを含め９品のメニュー構成。「今私たちが食べたい料理をお出ししています。ワインに合う食事からスタートし、最近はだんだんとシンプルになってきたかもしれません」と恭子さん。

またデザインの仕事をしていたお２人のセンスでコーディネートされた空間も楽しみの一つ。ショップを併設し、イギリスで買い付けたアンティークや雑貨は販売も。ここでは時間とともに移りゆく風景を楽しみながら湖畔を散歩したり、のんびり過ごしたりするのがおすすめという。まさに暮らすように滞在することが可能なのだ。


4


2


3


5



data

『KASUKEスタイル』としてインテリアの書籍も出版。雑誌の表紙になったこともあるほどの完成度。●大町市平木崎10908☎0261·85·0752。全２室。１泊２食付き１名料金34,100円～。宿泊者以外の食事は３日前までに要予約。ランチ6,600円～、ディナー11,000円～。

1 ディナーメニューより。テーブルセッティングも素敵。**2** ピクチャーウィンドウから木崎湖を望む客室。このリビングエリアのほか、ベッドルームが。４名までの宿泊が可能。**3** オーナーの三谷省造さんと恭子さん。**4** ダイニングの一角。どこをとっても絵になるインテリア。**5** テラスやダイニングとひと続きになった共有のリビングルーム。






別荘のように滞在する上質な隠れ家リゾート。

SHISHI-IWA HOUSE

●軽井沢町／佐久

世界的な建築家、坂茂による建築が10室のみのホテルに。自然のままの森の樹木に沿うように建てられた建築は環境そのものがコンセプト。食事も同じく自然を意識した内容だ。朝食は料理家、冷水希三子監修で、自家製のジャムやマスタードとともに直接仕入れた地元の食材をとり入れたもの。ディナーは四季の食材を山田亜紀シェフが和と洋の技法でコース料理に仕上げる。また軽井沢のシェフを招いてのプライベートディナー（6名より）にも対応可能だ。今後、近隣に2つのホテル棟が完成予定。さらなるレストランの進化にも期待したい。

1 朝食は軽井沢のベーカリーによるパンと季節のポタージュ、野菜や卵のプレートなど。**2** 開放的なライブラリーもゲストが自由に使えるパブリックスペース。**3** 客室はシンプル。客室にはリビングルームと簡易キッチンが別に付いている。**4** ホテル中心部グランドルームは森に開かれた空間。家具や照明など、ほとんどが坂茂によるデザイン。

data

ホテル内に現代アートや工芸品があり、特徴的な空間を彩る。陶器、タオル、ハウスウイスキーなど暮らしのアイテムは特注。●北佐久郡軽井沢町長倉2147－646☎080・7691・6020。全10室。1泊朝食付き2名利用時の1室料金64,064円〜。ディナーは要予約11,704円〜。








旅全体がフルコース、森の中で特別な食体験。

THE HIRAMATSU 軽井沢 御代田

●御代田町／佐久

土地の恵みを味わうメインダイニングに焚き火を囲む屋外のラウンジ、天気のいい日にはピクニックと、多彩な食体験ができるのが魅力。国内外に33のレストラン、カフェと美食を楽しむ7つのラグジュアリーホテルを展開する〈ひらまつ〉グループの一軒である。

「森の中で信州の食材をストレートに感じていただけるよう、王道のフランス料理よりはカジュアルに構成しています」と柳原章央シェフ。自ら生産者を回り、厳選した野菜やフルーツは朝食時に購入も可能だ。軽やかな食事が身も心も優しく包んでくれる。

1 ディナーコースより、メインは信州牛と御代田の野菜。メインダイニングにて。**2** ディナー前に点火する〈TAKIBIラウンジ〉は大人気。ホットワインやサングリアなどのアペリティフをここで。**3** テラスが大きくとられた本館の客室。現代アートが飾られた落ち着いた空間。**4** 前菜は丸のままのリンゴが一つ。中から天竜鮎とリンゴのムースが。

data

2021年3月開業。全室にテラスと半露天温泉風呂付き。軽井沢の西、浅間山と町を一望する斜面に位置。中型犬までのドッグヴィラも。●北佐久郡御代田町大字塩野375－723☎0267・31・5680。全37室（うちヴィラ9棟）。1泊2食付き2名利用時の1名料金45,600円〜。



photo/Norio Kidera (p.40), Satoko Imazu text/Rie Nishikawa

美しいデザートは、多彩なフルーツが主役。

全国屈指の生産量を誇るリンゴやブドウだけでなく、何種類もの果物が栽培され、新しい品種も次々誕生しているフルーツ王国・長野。軽井沢でカフェを営む店主に、そんな県産フルーツでスイーツを作ってもらった。



辻かおり
●パティシエール

つじ・かおり／京都府生まれ。長らく京都でお菓子教室の講師をしていたが、2016年に長野へ。軽井沢に〈カフェパトラ〉（www.cafe-patra.com）をオープン。

おいしいイチゴショートは、夏でも食べられるんです！

夏秋イチゴのショートケーキ

●サマールージュ

夏秋イチゴは、とちおとめやあまおうといった品種がシーズンオフになる6月〜11月ぐらいに収穫されるイチゴ。その一つ、軽井沢の夏秋イチゴ専門工房が栽培しているサマールージュを、ショートケーキに。「夏のイチゴは味が薄くておいしくないと思っていたのですが、試してみたら、果実の中まで赤くて、甘味も酸味もしっかりある。お菓子にしてもおいしいので、2021年の夏から使い始めました」。甘酸っぱさがしっかりあるので、マリネしたり、ジャムを塗ったりせずに、シャンティクリーム、スポンジ生地と、シンプルに重ねている。



夏秋イチゴは10品種以上。これは、信州大学が開発した、糖度が高く、果実の中まで赤いのが特徴の「信州BS8-9」という品種で、夏秋イチゴ専門の軽井沢いちご工房が、サマールージュという名前で栽培しているもの。



長野で誕生した新顔をはじめ、5つの品種がグラスで共演。

ブドウのパフェ

●クイーンルージュ、シャインマスカット、ナガノパープル

軽井沢に近い東御市は、ワイナリーも擁するブドウ栽培が盛んな地域。毎年作っているブドウのパルフェを、今回はそこの農園から届いた5つの品種を使って特別仕様に。グリーンレーズンのラム酒漬けをアクセントに、巨峰のゼリー、デラウェアのソルベ、ダージリンのアイス、シャンティクリームが重なり、トップにはフレッシュなブドウが3品種。「味が濃くて酸味もあるナガノパープル、あっさりとした味のシャインマスカット、大粒でマスカットに近い香りがする長野の新品種クイーンルージュをのせています」（辻さん）。



左から、ナガノパープル、シャインマスカット。右は、新品種クイーンルージュ。シャインマスカットと赤紫色のユニコーンを掛け合わせ、シャインマスカットに続く人気ブドウを目指し、2021年秋にデビューしたばかり。



雨が少なく、昼夜の寒暖の差が大きい長野は、フルーツ栽培に適した名産地。生まれ育った京都から長野に移住し、軽井沢でカフェを営む辻かおりさんも、一年を通して店先に並ぶフルーツの豊かさを実感した一人。「例えば、生のアンズは、それまでは見たこともなくて、長野で生まれて初めて食べました」。月替わりのフルーツパフェを始めたのも、そうした環境に触発されたからこそ。パフェに限らず、ショートケーキにタルト、サンドイッチ……と、奇を衒わず、四季折々のフルーツのおいしさを生かした菓子作り。

そんな辻さんに、長野県産の稀少なフルーツを使って、4つのデザートを作ってもらった。ブドウの新種クイーンルージュ、国内では小布施で初めて作られたブラムリーアップル、夏秋イチゴのサマールージュ、生のアンズ・信州大実。オーソドックスにして、実は、新種も次々と登場するフルーツ王国ならではの贅沢な味わい。

生のままパフェにしたら、シロップ漬けにしてタルトに。

アンズのタルト

●信州大実

生食用アンズの生産量が日本一の長野。中でも千曲市は〝日本一のあんずの里〟といわれる名産地。そこから取り寄せた、国産アンズの中でも大ぶりの信州大実という品種。「旬は6月下旬から2週間ほどで、日持ちもあまりしません。ただ、生食用、加工用、どちらにも使える品種なので、7月は生のままパフェなどにし、残りはシロップ漬けにして、お菓子に使います」。これは、生のものに熱々のシロップをかけて漬け込んだアンズを、アーモンド生地と一緒に焼き込んだタルト。ねっとりした食感のアンズの甘酸っぱさが鮮やかだ。



信州大実は、カナダ生まれの品種ハーコットなどの生食向きのアンズの中でも、大粒。酸味が比較的少なく、甘味もあるので、生でも加工してもおいしい品種。同じようにどちらにも使える、やや小ぶりの品種、信山丸も。

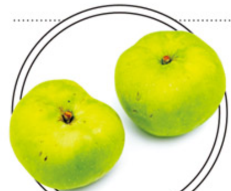


イギリス生まれ、小布施育ちの、火を入れておいしいリンゴで。

リンゴのクランブルチーズケーキ

●ブラムリーアップル

クッキングアップルの王様といわれるイギリス発祥のリンゴ、ブラムリーアップル。火を通してこそおいしいこの品種を日本で初めて栽培したのが小布施町で、これをチーズケーキに。「生で食べると、酸味が強く、ほのかな苦味もあっておいしくないのですが、その酸味がお菓子にぴったりなんです」。煮崩れしやすいので、皮をむいて砂糖を振り、ほんの少し火を入れるだけ。生に近い状態で、チーズ生地と一緒に焼き込み、シナモン風味のクランブルをのせている。青リンゴの爽やかな香りとキリッとした酸味が、紅玉とはまた違うおいしさ。



イギリスから1990年に穂木を譲り受け、その後小布施町で栽培を始めたブラムリーアップル。果皮がゴツッとして、果肉は色白。生食には向かない強すぎる酸味が、逆に料理には最適。料理人やパティシエにもファンが多い。



photo/Atsushi Kondo text/Yuko Saito

未来へ走る、町のフロントランナー。



屈指のリノベ集積地で建物と人をつなぐ。

倉石智典 ●空き家専門不動産

ここ10年で〝リノベの街〟の名が定着した善光寺門前。その立役者が、倉石智典さん。2010年に空き家の不動産仲介を行う〈マイルーム〉を設立し、『空き家見学会』を開催してきた。街づくりに興味があったものの、都会に憧れて長野を離れた10代。観光・都市計画・不動産・建築業を経て30代で帰郷すると、小さい空き家・空き店舗が多い長野の街に面白さと可能性を感じた。さらに門前で古い建物に事務所を構えると、自然と街づくりが好きな人が集まり、建物が持つ力を実感したという。今や手がけた物件は100軒以上。街の新たな魅力となり、より人々を惹きつけている。「長野は山国ながら、古来〝善光寺へ参拝すれば極楽浄土に行ける〟という風習のもと、全国から人が訪れた歴史がある。今も変わらず魅了され、移住してくる人、受け入れる人によって少しずつ変わっていくのが長野らしくて楽しいですね」

くらいし・とものり／1973年生まれ。慶應義塾大学総合政策学部卒業。現在は大型ビルを改修し、設計士やデザイナー、不動産業者などと組んで、移住や創業希望者とのマッチングを図るコンサル業の新事業「R-DEPOT」も進行中。




上・下左／善光寺門前にあった元文房具卸会社の倉庫をリノベした事務所。棟内には花屋や設計士も入居している。下右／毎月開催している『空き家見学会』には創業や移住希望者が県内外から参加。この会を機に開業した店も多い。今後は市内の住宅地や山間地でも開催予定。

誰かの居場所をつくり、松本の町に恩返しを。

菊地 徹 ●〈栞日〉代表

〈栞日(しおりび)〉の代表、菊地徹さんは松本のことを「自然との距離が近く、文化が暮らしに根づいている町」だと語る。この町で暮らすことを決め、2013年に喫茶と書店を併設した〈栞日〉を開店。「誰かにとって、心地よい居場所をつくる」という構想は、菊地さんが大学生の頃から既に描いていたものだった。店内を覗くとコーヒーを飲みながらくつろぐ人、新しい本との出会いに目を輝かせる人、皆思い思いに豊かな時間を過ごしている。20年には〈栞日〉の向かいにある銭湯〈菊の湯〉を引き継いだ。閉業の知らせを聞き、銭湯のある風景と文化をつないでいきたいと継承することを決意。毎日開店前から並ぶ常連客の姿を見ていた菊地さんは「みんなの居場所を留めたかった」と言う。直面する課題やリクエストに応えていくうち、宿、ギャラリーと幅広い展開になっていった〈栞日〉。松本の町に欠かせない存在になっている。





上／〈栞日〉ではインディペンデントな出版を主にセレクト。現在は菊地さんだけでなく、スタッフも一緒に選書している。下左／朝7時から開店。菊地さんとのおしゃべりを楽しみにくる人も多い。下右／継承した銭湯〈菊の湯〉。毎朝2時間かけて掃除と湯の仕込みをする。

きくち・とおる／1986年静岡県生まれ。筑波大学を卒業後、松本市の温泉旅館に就職。2013年、松本に〈栞日〉をオープン。本を楽しむフェスティバル『ALPS BOOK CAMP』の主催や執筆、企画など幅広く活動している。



町と山の安全を守る、警察官ランナー。

秋山穂乃果 ●山岳遭難救助隊員

　山での遭難者を捜索、救助する山岳遭難救助隊。警察官採用試験のなかでも人気がある部隊で、毎年多くの志願者が全国から受験する。前職は報道カメラマンだった秋山さんは「目の前の事件を撮影して伝えるだけではなく、実際に人を助けたい」と思いを強め警察官に転身。2021年から交番勤務と並行して山岳遭難救助隊としても活動し始めた。体力が資本の仕事であり、現在女性の隊員は39人中２人。狭き門をくぐり抜け活躍する彼女は山などの未舗装路を走る競技、トレイルランニングの選手でもある。数々のレースで入賞し、日本代表選手にも選ばれた。2022年２月にタイで行われる世界大会に向けて、忙しい日々のなかトレーニングを行う。山の魅力を知るだけに、その安全を守りたいという思いは人一倍強い。強さを宿した優しい眼差しで「登山の人気が高まっている今こそ、正しい知識を伝え事故を防ぎたい」と語る。





©Sho Fujisaki

上／山岳遭難救助隊のユニフォームに身を包む秋山さん。山での遭難を未然に防ぐため啓蒙活動に力を入れる。中／普段は松本市の庄内交番に勤務。親しみやすい笑顔で、町の人にも頼りにされている。下／2021年８月に参加した奥信濃100トレイルランニングレースで１位に輝いた。

あきやま・ほのか／1993年兵庫県生まれ。大学卒業後、テレビ局に就職。報道カメラマンとして働く。2019年長野県警に入り21年春から山岳遭難救助隊員に。９月開催の2021全日本スカイランニング選手権大会で優勝。

〈真澄〉の原点回帰と100年後の町づくり。

宮坂勝彦 ●〈真澄〉蔵元

　2022年、創業360周年を迎える老舗、宮坂醸造。次代の蔵元となる宮坂勝彦さんは家業に入ってまず、自分にとって良い酒とは何かを考えた。答えは、なにげない日常の食卓に上るような「上質なケの酒」。当時の主流は人為的に開発された酵母を使った華やかなハレの酒。穏やかな酒質の実現には、1946年に発見された真澄酵母と呼ばれる協会七号酵母が適していると考え、ほぼすべての酒を七号酵母に切り替えた。
「オリジナリティの根本にあるのは、土地の自然環境や歴史、造り手の思想です。 100年先を見据えて土地を守り、人が集う環境を創らなければ地酒を未来につなぐことはできません」
　慣行農法で栽培されている酒米をより自然に近く、持続可能な農法で行おうと農家と一緒に模索をし、諏訪の良さを再発見するためにタブロイドを作る。テロワールの追求はそのまま、自然と共に歩む町づくりにつながっている。







上／「美酒を醸すには、人と自然と時間、すべての未来に対する責任が伴います」と宮坂さん。下左／「漆黒 KURO」など〈真澄〉の代表的なラインナップ。下右／宮坂さんが発行するタブロイド『BREW』。諏訪に暮らす同年代とつながる、コミュニティ創出のツール。

みやさか・かつひこ／1985年生まれ。諏訪市で育ち、高校時代にアメリカへ留学。慶應義塾大学総合政策学部卒業。卒業後、都内の百貨店や英国における酒類の専門商社での研修を経て、2013年より家業である宮坂醸造へ入社。

photo/Takashi Shimizu (Kuraishi), Kenta Sasaki (Kikuchi), Kenya Abe (Akiyama, Miyasaka) text/Hiromi Shimada (Kuraishi), Saki Miyahara (Kikuchi, Akiyama), Toshiya Muraoka (Miyasaka)

大自然に包まれて泊まる。

水は山から、食は土から。そんな循環型のキャンプフィールドで自然に寄り添う体験ができる、新しいアウトドア泊とは。

循環型アグリツーリズム

全国屈指の豪雪地帯である野沢温泉村。あまり知られていないが、「夏から秋にかけては農村に住む人々の暮らしが色濃く見える、豊かなシーズンなんです」と、〈LIFE FARMING CAMP〉プロデュースチームの河野健児さん。水と山が支える自給自足の生活。ここではそんな昔ながらの暮らしを体験できる。

村の湧き水にまつわる歴史を学ぶブナ林散策や、農作業と季節の野菜収穫、採れたて野菜を使って作るアウトドアディナーを河野さんら現地のスタッフがアテンド。さらに、野沢温泉村に点在し、地元で愛される13の外湯巡りに、400年以上の歴史を持つ〈健命寺〉での座禅体験も。

キャンプ中の食材はすべて地元でまかなわれ、滞在中に出た生ゴミは堆肥化するといったCO_2削減の環境配慮がなされている。

「自然の中に身を置けば、自ずと気候変動を肌で感じられます。その中で気づいたことから始めればいい。だからまずは思いきり〝外で遊ぼう〟。これが僕らからの提案です」

LIFE FARMING CAMP

●野沢温泉村／北信

5月〜10月の開催時以外はプライベートキャンプ場として営業。●下高井郡野沢温泉村豊郷9254。ACTIVEプランとRELAXプランから選択可。1泊2日1人65,000円〜。季節によってコンテンツが異なる。thecampus.jp/lfc/

とっておきの宿泊体験は、アウトドアにも。自給自足で生きる村民の暮らしをなぞる、湖畔の最新型ドームテントで年中好き放題遊ぶ。2020年に開始した、型にはまらない2つのプランをご覧あれ。













1 拠点となるプライベートキャンプ場〈nozawa green field〉。「いつかここを畳む際に、スムーズに森が再生できるように」と木々には手を入れず、環境負荷をかけない配慮も。2 野沢温泉村が誇る湧き水を汲むところからキャンプは始まる。3 夕食の野菜は畑で収穫。4 標高1,650mの毛無山の山腹に広がる、ブナの原生林を散策。5 地元のシェフと作ったディナーを、スタッフと囲む。6 2日目の朝は野沢菜発祥の地とされている〈建命寺〉で座禅。住職からは村の歴史にまつわる話も。

ホテルサービスが備わり、通年快適に過ごせるグランピングだからこそ、大自然を五感で感じながら思い思いの時間を楽しめる。

年中遊楽ドームテント

長野市街地から車で約30分。北信五岳の山々に囲まれた霊仙寺湖のほとりに、〈GLAMPROOK飯綱高原〉の白いドーム型テントが立ち並ぶ。「半球形のテントは独自に開発したラメラ（層状）構造。風や雪の影響を受けにくく、冷暖房も完備でオールシーズン快適です」と、運営母体でテント作りの技術を持つ〈グランピングジャパン〉の島口明人さん。

リビングと寝室が分かれたこのテントに加え、フレンチのフルコースを味わえるレストラン、信州の地酒を楽しめるカフェ＆バーを備えたラウンジ、飯綱東高原から湧き出る源泉を引湯した温浴施設など、至れり尽くせりのサービス。

宿泊料金は食事やドリンクのほか、アクティビティの料金すべてを含むオールインクルーシブ制。大自然に包まれながら、ゴルフ、テニス、バギー、ヨガを、滞在中思う存分体験できる。今後は星空ツアーや小布施（おぶせ）の町ガイド、冬季の提携スキー場優待なども追加される予定。通年ゲストを飽きさせない遊びが溢れている。

GLAMPROOK
飯綱高原

●飯綱町／長野

年中遊べるグランピング施設。●上水内郡飯綱町大字川上2755−1 ☎026·253·8188。1泊1名25,300円〜（朝食・夕食・温泉・アクティビティ付きのオールインクルーシブ制）。長野駅から車で約30分。www.glamprook-iizuna.com/





©glamprook

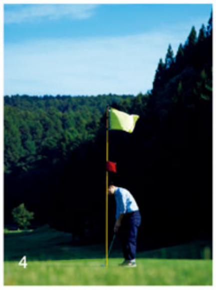










photo / Koh Akazawa text / Yumi Kurosawa

1 静寂が保たれるよう、テント一棟一棟の距離が取られている。2 リビングと寝室が分かれた日本初のツインドームで、グループの滞在も快適。3 雪が降り積もるシーズンのテントはさながらかまくらのよう。4・5 敷地内のゴルフ場では、広々としたコースを回れるほか、パターゴルフや本格的なバギーも楽しめる（冬季は休止）。6 長野県産の食材を使ったディナーの一例「子羊のロティ、大葉のジェノベーゼ風ソース」。7 志賀高原や軽井沢などのクラフトビール、信州産ワインが揃うバー。



#長野県 #上田市 #東京から90分 #ニューウエダ
#レトロ #レトロファッション #レトロガール #昭和レトロ #昭和都市
チ
ポ
メロディー
合言葉は宇宙と私
洞窟で混沌と
焼きカレー屋
MEL'S
標高1300mのダイナーで
レッツゲットファンキー
意気に惚れる一食一魂が開く扉
#mels #焼きカレー #菅平高原
#アメリカンダイナー #ディスコティック
フィーバー #三代目ksoulchicken改め
東京駅から約90分
長野県上田市で
積極的迷子のススメ
THE TIME TRIP
ニュー
ウエダ
一般社団法人
信州上田観光協会
0268-71-6074
newueda
6 投稿
??? フォロワー
1 フォロー中
タイムトリップ ニュー・ウエダ
【信州上田観光協会 公式観光アカウント】
上田市の知られざるスポットをご紹介！観光ガイドには掲載していないディープで奥深い上田市の情報を発信します。
信州上田観光協会公式インスタグラムもチェック→ @ued
#東京駅から90分 の小旅行
#タイムトリップニューウエダ
フォローする
▲ #ニューウエダ
公式 instagram OPEN!!!
喫茶・お食事処
ニュービーナス
ネオン煌めく街 勇気を問う階段の奥
食堂かハタマタ楽園か
うまい！やすい！
#ニュービーナス #喫茶
#お食事処 #楽園
#レトロにしたくてしたんじゃない
#巨大ティーカップ
中華料理
モリタ
初代の麺と二代目の味噌に
まみれたい
半世紀愛される看板娘の
名前はまだ無い
ミヤヲ
メガネ

FRUITS KINGDOM SUZAKA





フルーツ王国 信州 須坂市

須坂市は、千曲川の東部、山岳地帯から流れ出るいくつかの河川によって形成された扇状地で
豊かで水はけの良い土壌と、年間降水量が800〜900mmと全国でも珍しい少雨地域。
そして昼夜の寒暖差の大きさがかけ合わさり、良質な果実の産地として最高の環境が整っています。

新商品
クイーンルージュ®



須坂市ふるさと納税特設サイト

オリジナルポータルサイトをオープンしました。
こちらから寄付いただいた方には、須坂市の果物などの特産品が当たるプレゼントを毎月実施します。
※クレジットカードも利用可能です。

長野県須坂市ふるさと納税特設サイト
https://furusato-suzaka.jp

長野県須坂市ふるさと納税 公式Twitter／公式note

寄付者の皆さまに「お礼品」に関する情報をはじめ各種情報をお届けしてまいります。
今後プレゼント企画などフォロワー向けのオリジナル企画も実施予定です。

公式Twitter
https://twitter.com/furusatosuzaka

公式note
https://suzaka-city.note.jp



長野県須坂市は
『恋人の聖地』。
須坂市は「恋人の聖地」として、
2010年4月に認定されました。

長野県 須坂市
SUZAKA CITY


032


009


048


023


050


027

次ページからのお取り寄せカタログに登場する、13ジャンルの作り手たちをスナップ！　信州が誇る豊かな食材に、彼らの手が加わることで逸品が生まれ、あなたの食卓へと届けられる。

信州の手作りを全国へ。

信州自慢の
114品が勢揃い！

NAGANO OTORIYOSE CATALOGUE

信州の味が自宅で楽しめるお取り寄せアイテム13ジャンル114品を一挙ご紹介！
価格などの商品情報はもちろん、注文や保存の方法までまとめた便利帳です。

photo/Keiko Nakajima, Wataru Kitao styling/Misa Nishizaki food/Mika Ninomiya
text/Naoko Monzen (001-12), Emi Suzuki (013-024, 099-108), Koji Okano (025-036), Yuko Saito (037-054),
Mae Kakizaki (055-060, 097-105), Kei Sasaki (061-072), Yumiko Ikeda (073-084), Miyuki Katori (085-096)
edit/Ai Sakamoto

市町村／広域エリア

商品販売元の店舗、会社がある市町村と広域エリア。

商品番号

商品名

店名、販売会社

値段

商品の税込み価格です。( )内は内容量、サイズなど。特に記載がない場合、別途送料がかかります。

082 軽井沢町／佐久

燻製鴨肉

軽井沢いぶる
3,000円（150ｇ）



鴨肉、塩、煙のみで作る唯一無二の燻製肉。

- 鴨胸肉は仏ペリゴール産の最高級品を使用。
- 燻製岩塩のみで味つけして熟成をかけ、冷たい煙でゆっくり燻す"低温燻製"仕上げ。
- 薄くスライスして、熱したフライパンで油を引かずにサッと焼くだけで極上の味わい。
- オンラインショップで月１回の限定販売。



☎ 0267･44･6700
HP www.karuizawa-ibulu.jp

7日 冷蔵

10時～16時。不定休。店頭（北佐久郡軽井沢町長倉中山628－9）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

注文方法

お取り寄せ商品に関する問い合わせ先の電話番号と、注文可能な方法（Fax、メール、ホームページのURLなど）を掲載。☎は電話、✉はメール、HPはホームページ、◎はインスタグラムの意。また、商品によっては発送ができない地域もあります。

ショップデータ

問い合わせに関する受付時間と休日、長野県内で購入可能な販売店舗。掲載商品が通販のみで、直営店での販売がない場合、店名や所在地は記載していません。受付時間と休日は、店舗自体の営業時間とは異なる場合があります。また年末年始や季節により、記載の内容と異なる場合もあります。各店舗に確認を。

支払い方法

掲載商品を購入する際の支払い方法。「オンライン決済」には、スマホ決済や携帯キャリア決済などを含みます。店舗での支払い時と可能な方法が違う場合もあります。

消費期限
賞味期限

共に製造日から、記載の方法で保存する場合の期限。商品によっては季節や気候により異なる場合もあります。また開封・開栓後、解凍後に関してはパッケージなどの記載をチェックするか、各店舗に確認を。

保存方法

常温
冷蔵
冷凍

商品が届いてからの保存方法。品物によっては、季節や気候により方法が異なるものがあります。また、開封・開栓後に関してはパッケージなどの記載をチェックするか、各店舗に確認を。

001 長野市／長野

全粒粉入りオーガニックチョコレートとオレンジピールのカンパーニュ



pinatis（ピナティ）

1,400円（ミールセット／約８×11×５㎝）

香ばしい全粒粉にチョコ＆オレンジがマッチ。



- “生き物”を相手にする酵母パン作りに惹かれた女性店主が長野へ移住しオープン。
- 季節ごとのフルーツで起こす自家製天然酵母を使ったハード系のパンがメイン。
- 小麦粉は長野県産と北海道産をブレンド。
- セットは全粒粉カンパーニュなど３個入り。

☎ 026・405・4769
HP pinatis.com/

４日 常温

９時30分～17時。日曜～水曜休。店頭（長野市大字長野花咲町811－1）でも購入可。［支払］銀行振込、クレジットカード。

002 長野市／長野

いちじく&クルミ



野生酵母パン・焼き菓子 ソノマノ

2,000円（おまかせ2000セット／約12×16×７㎝）

野生の酵母と手ごねが生む、豊かな味わい。



- 東京から移住し、移動販売からスタート。
- 地元で採れた桑の実の野生酵母で仕込む。
- パンはすべて乳製品、卵、油脂不使用。
- 長野県産の小麦粉、地元の水、薪焚き海水塩、有機白イチジクとクルミを使い手ごね。
- セットはパンのみと焼き菓子入りの２種類。

☎ 026・262・1819
HP sonomano.raku-uru.jp/

６日 常温

10時～18時。不定休。店頭（長野市鬼無里日影419）でも購入可。［支払］代引、郵便振替、クレジットカード。

003 松本市／松本

グリンデルブロート



ブロート ヒューゲル

1,330円（約８×16×７㎝）

自家栽培のライ麦の香ばしさが魅力。



- 自家製天然酵母にこだわったハード系の食事パンをメインとするドイツパン店。
- ライ麦は種まきから製粉までの全工程を店主自ら手がけ、無農薬、無肥料で栽培。
- ライ麦比率90％の重量感あるパン。
- しっとりとした食感と酸味が特徴。

☎&Fax 0263・48・2215
HP brot-hugel.com

６日 常温

10時～17時（土・日・祝～18時）。月曜～水曜休。店頭（松本市和田8000－369）でも購入可。［支払］銀行振込、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済など。

004 安曇野市／松本

ルヴァン・フリュイ



あづみのるベーカリー

2,000円（信州小麦のハード系パン６～８点セット／約7.5×16×５㎝）

小麦とドライフルーツの甘味が溶け合う。



- 都内のホテルなどを経て、安曇野（あづみの）で開業。
- パンはすべて長野県産小麦を使用。
- 小麦、水、塩、酵母のリーンな食材を使ったハード系を中心にラインナップ。
- イチジクやクランベリーなどがぎっしり。
- 注文時、備考欄に「フリュイ」希望と明記。

☎ 0263・75・3707
HP azuminoru.com/shop/

２週間 冷凍

８時～16時（11月～翌２月は９時～）。月曜・火曜休。店頭（安曇野市豊科南穂高5373－1）でも購入可。［支払］クレジットカード。

005 安曇野市／松本

カンパーニュ（小）



月日堂（がっぴどう）製パン

1,188円（約21×21×８㎝）

薪窯で焼き上げるずっしりしたカンパーニュ。



- 自作のフランス式薪窯でパンを焼き上げる。
- ルヴァン種を使った大きな食事パンが中心。
- 小麦、ライ麦はすべて長野県産を使用。
- 無農薬の玄麦を石臼で自家製粉し、安曇野の水で仕込んでじっくりと焼く。
- 噛むと小麦の香りがふわっと口に広がる。

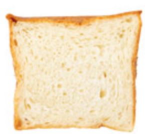
✉ info@gappido.com
HP gappido.com/

２週間 冷蔵

10時～16時。火曜～木曜休。店頭（安曇野市穂高有明877－69）でも購入可。［支払］銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

006 東御市／上田

角食



パンと日用品の店 わざわざ

540円（1.5斤／約10×20×10㎝）

長時間発酵で作る、毎日食べても飽きない味。



- 山の上に佇む、パンと日用品を扱う人気店。
- パンは薪窯で焼くカンパーニュとガス窯で焼く角食のプレーンな２種類が基本。
- 24時間発酵させ、粉の旨味を引き出す。
- 長野県産牛乳と国産発酵バターを使ったもっちりしっとり、飽きのこない味。

☎ 0268・75・0098
HP wazawaza.shop-pro.jp/

３日 冷凍

９時～17時。日曜・月曜休。店頭（東御市御牧原2887－1）でも購入可。［支払］代引、クレジットカード。

パン
ジャム・はちみつ
ビール
シードル
味噌
ご飯の友
おやき
日本酒
チーズ
シャルキュトリ
ワイン
果実おやつ
ジュース

010 諏訪市／諏訪

長野県産小麦100%全粒粉カンパーニュ

太養パン店
594円（約20×20×6cm）





老舗が作る、地元の小麦と水を使ったパン。

- 2021年で創業105年の老舗パン店。
- 長野県産小麦ゆめかおりを100%使った香り高く、どっしりとした全粒粉パン。
- 霧ヶ峰の伏流水を仕込みに使用。
- 2020年〈ReBuilding Center JAPAN〉（p.22）によって店舗を改装しリニューアル。

☎ 0120･255･040
HP taiyo-pan.co.jp/

6日 常温

9時～16時。無休。店頭（諏訪市末広12−2）でも購入可。
［支払］銀行振込、クレジットカード、電子マネー、オンライン決済、コンビニ決済。

007 小諸市／佐久

クロワッサン

スピカ・麦の穂
200円（約6×12×6cm）





クロワッサンの概念を覆すもっちり食感。

- 東京・旗の台から2015年に小諸に移転。標高900mの場所に店舗を構える。
- 長野県産の小麦と平飼い卵、自家製天然酵母、自然海塩、全粒粉、玄米水飴を使用。
- 蒸すともっちり、焼くとかりっとした食感。
- 長野産の野菜、果物を使ったパンも揃う。

☎&Fax 0267･46･8433
✉ spica-muginoh.1989@docomo.ne.jp

7日 冷蔵

10時～17時。日曜・月曜休。店頭（小諸市甲4599−5）でも購入可。
［支払］郵便振替。

011 茅野市／諏訪

ナッツフルーツ

国産小麦と自家培養酵母のぱん屋 カルパ
2,800円（おまかせパンセット／約10×17×6cm）





有機ナッツとドライフルーツをぎゅっと凝縮。

- 元グラフィックデザイナーの店主が上田市の人気パン店〈ルヴァン〉を経て独立。
- 長野県産小麦、自家製粉の全粒粉、自家培養酵母を使用した味わい深いパン。
- ナッツとドライフルーツはオーガニック。
- セットにはハード系のパンが6～7種入る。

☎ 0266･55･5386
HP kalpa.theshop.jp

5日 常温

10時～18時。日曜・月曜休。店頭（茅野市湖東8777−1）でも購入可。
［支払］クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

008 軽井沢町／佐久

ライ麦100%

一歩ベーカリー
800円（約8×16×5cm）





おにぎりのようにどこか懐かしく、滋味深い。

- 自家製天然酵母とライ麦パンにこだわる。
- 低温で長時間蒸し焼きにするため、むっちりした食感とライ麦由来の酸味が楽しめる。
- ライ麦の自家栽培にも力を注ぐ。
- 温め直すことでその甘さと香りが引き立つ。
- 店舗にはカフェも併設し、ランチが人気。

☎&Fax 0267･41･6511
HP www.ippo-bakery.com/

3日 常温

10時～17時。火曜～木曜休。店頭（北佐久郡軽井沢町大字追分578）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

012 富士見町／諏訪

サンテリアブレッド

サンテリア
480円（約16×20×8cm）





薪窯が引き出す、小麦の香りと旨味。

- すべてのパンを薪窯で焼き上げる。
- 長野県産の全粒粉と石臼挽き小麦粉を使用。低温長時間発酵で旨味を引き出す。
- 油脂や副材料を使わないプレーンなパンなので粉の旨味がダイレクトに味わえる。
- 姉妹店〈ル・キャトル・セゾン〉も人気。

☎&Fax 0266･78･1708
Instagram __santeria__

3日 常温

11時～18時。日曜・月曜休。店頭（諏訪郡富士見町富士見3679−18）でも購入可。
［支払］銀行振込、オンライン決済。

009 軽井沢町／佐久

ルブロ（黒パン）

haluta bageri（ハルタ ベーガリ）
3,800円（パンセットA／約5×11×0.7cm×5枚）





栄養素が豊富なデンマークの黒パン。

- ヴィンテージ家具の輸入やリペア販売、住宅設計などを行う〈haluta〉のパン部門。
- 国産小麦と軽井沢の水を使用する。
- セットにはルブロのほか、サワーブレッドなど食事に合うパンを詰め合わせ。
- オープンサンドにするのもおすすめ。

✉ zakka@haluta.jp
HP zakka.haluta-shop.jp/

4日 常温

9時～16時。火曜・水曜休。店頭（北佐久郡軽井沢町中軽井沢3018−3）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード。

013 長野市／長野

はちみつこの実



更科養蜂苑
1,200円（150ｇ）



ナッツとドライフルーツのはちみつ漬け。

- 自家採蜜の長野県産百花蜜を100％使用。
- 栄養、味、見た目のバランスを考えて、具材を吟味。ナッツは手作業で焙煎している。
- アーモンド、カシューナッツ、レーズン、クランベリー、カボチャの種、アンズ入り。
- 注文が入ってから瓶詰めするため鮮度抜群。

☎ 026・213・8088　Fax 026・213・8185
HP sarashina.base.shop

1年　常温

10時～16時。土曜・日曜・祝日休。
［支払］クレジットカード、電子マネー、オンライン決済、コンビニ決済など。

014 長野市／長野

日本の果実フルーツジャム 長野のブルーベリー



はなのみ
648円（160ｇ）



ブルーベリーの粒感を残した、弾ける食感。

- 少量多品種のジャム作りにこだわる。
- 全国から果物を取り寄せてジャムに仕上げる「日本の果実」シリーズの人気商品。
- 長野県産のブルーベリーを使用。果実の自然な甘さと食感を生かしたジャムを追求。
- ブルーベリーの粒感と爽やかな酸味が特徴。

☎ 0120・82・8703　Fax 026・259・0028
HP hananomi.shop-pro.jp

20ヵ月　常温

９時～17時30分。土曜・日曜・祝日休。店頭（長野市稲田3－49－23）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

015 信濃町／長野

ナツハゼジャム



佐藤夏はぜ農園
850円（140ｇ）



酸味が強く、野性味あふれる稀少な果実。

- ナツハゼはツツジ科の植物で、ブルーベリーの仲間。実がなるまで10～20年かかる。
- 親子２代で、1986年から自家農園で栽培。
- ナツハゼの実と北海道産テンサイ糖のみで作り上げた無添加ジャムは、42度と低糖度。
- 高い抗酸化力で、免疫力アップにも期待。

☎&Fax 026・255・3284　✉ info@sato7280.net
HP sato7280.thebase.in

2年　常温

９時～17時。土曜・日曜休。
［支払］銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

016 野沢温泉村／北信

水尾（みずお）梅酒の梅とルバーブ



Haus St.Anton Hotel & Jam Factory
810円（90ｇ）



梅酒の梅を主役にした、和食に合う一品。

- 野沢温泉街にあるホテル＆ジャム工房。
- 地元〈田中屋酒造〉の「水尾 梅酒」の仕込みに使った、香り高い梅の実を再利用。
- 酸味の強い野菜・ルバーブとの組み合わせで、梅のさっぱりとした酸味が引き立つ。
- 味噌と合わせたり、焼き魚につけても美味。

☎ 0269・85・2065　Fax 0269・85・3963
HP st-anton.shop

2年　常温

10時～18時。水曜休（冬期は無休）。店頭（下高井郡野沢温泉村豊郷9515）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済。

017 松本市／松本

洋梨とバニラのコンフィチュール



Chez Momo（シェ・モモ）
600円（70ｇ）



スイーツのような贅沢な風味とコクが広がる。

- フルーツ×スパイスなど、素材の組み合わせにこだわる、コンフィチュール専門店。
- 長野県産の洋梨、バニラビーンズ、少量の砂糖を煮詰めた、同店のスペシャリテ。
- 甘味と香りが強く、一口の満足感が高い。
- チーズなど、香りの強い食材とも好相性。

☎&Fax 0263・32・2968
HP chezmomo.theshop.jp

2ヵ月　常温

10時～18時。水曜・木曜休。店頭（松本市大手4－4－16）でも購入可。
［支払］銀行振込、クレジットカード、電子マネー、オンライン決済、コンビニ決済。

018 松本市／松本

そばの蜂蜜



信州蜂蜜本舗
1,296円（150ｇ）



信州で昔から重宝されてきた「薬用蜜」。

- 澄んだ空気と水、乾燥した気候、ミツバチが暮らしやすい環境に恵まれた高原で採蜜。
- 蕎麦の名産地ならではのはちみつは、ミネラルやポリフェノールが豊富で栄養満点。
- 独特な苦味を含んだ甘味と、個性的な香り。
- 黒ゴマ、きな粉、バターとの相性がよい。

☎ 0263・32・2608　Fax 0263・36・8938
HP www.shinshu-honey.com

2年　常温

10時～18時。水曜休。店頭（松本市中央1－8－6）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済。

022 駒ヶ根市／上伊那

すずらん牛乳 ミルクジャム



すずらんハウス
540円（100ｇ）



練乳のようなとろみとコク深さにやみつき。

- 駒ヶ根高原で作る新鮮な「すずらん牛乳」を、独自の濃縮技術を用いてジャムに。
- 生乳は、長野の酪農地帯として知られる信州伊那谷にある５つの牧場で搾乳。
- とろりとした舌触りで、濃厚な甘さが続く。
- コーヒーや紅茶に少量入れてもおいしい。

☎ 0265･81･7288　Fax 0265･81･7227
HP www2.enekoshop.jp/shop/suzuran-h
180日　常温

９時〜17時。土曜・日曜・祝日休。店頭（駒ヶ根市赤穂759−446）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカードなど。

023 中川村／上伊那

富永朝和［特製］はちみつ



中川はちみつ工房
3,750円（300ｇ）



２〜３年に１回しか採蜜できない貴重品。

- 昔から養蜂技術が伝承されてきた伊那谷産。
- 谷周辺で自然に咲くさまざまな花から、日本ミツバチが採取した、百花蜜のはちみつ。
- 養蜂家歴65年の富永朝和さんが、ベストなタイミングを見極めて採蜜する稀少品。
- ビタミンやミネラル豊富で、栄養価が高い。

☎&Fax 0265･98･6863
HP www.hachimitsukobo.com
２年　常温

９時〜16時。不定休。店頭（上伊那郡中川村大草4074）でも購入可。
［支払］郵便振替。

024 阿智村／南信州

治部坂（じぶざか）高原桃ジャム



治部坂高原ジャム工房
800円（150ｇ）



桃を丸かじりしているようなジューシー感。

- 南信州飯田市で栽培する、とろけるような果肉を持つ、あかつき種の桃を使用。
- 仕込む時期によっては、地元産の川中島白桃をプラスして、甘さをアップしている。
- 果肉をたっぷり残し、トロトロ食感を実現。
- ドレッシングとしてサラダにかけても美味。

☎ 0265･22･8877　Fax 0265･22･8855
HP www.jibuzaka-jam.com
１年　常温

９時〜17時。水曜・木曜休。店頭（下伊那郡阿智村浪合1192）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード、コンビニ決済。

019 松本市／松本

信州産紅玉ジャム「香 KAORI」



スドージャム
1,620円（270ｇ）



温めることでより芳醇な香りを放つ！

- 甘酸っぱく熟した信州産紅玉リンゴを使用。
- 繊細で甘い香りのスリランカ原産のセイロンシナモンと、７年熟成のラム酒で煮込む。
- ラムがほんのり効いた、コクのある味わい。
- クラッカーやパンにのせて、トーストしてから食べると、よりリッチな香りが充満。

☎ 0120･949･834
HP store.sudo-jam.co.jp
12ヵ月　常温

９時〜17時30分。土曜・日曜・祝日休。直営店〈信州プリン工房〉（松本市中央2−4−18）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済など。

020 松本市／松本

アカシアはちみつ



shopsubako
1,640円（190ｇ）



クリアな見た目通りのすっきりとした甘さ。

- 北アルプスを望む松本平に咲く、白く甘い香りのニセアカシアから採蜜する。
- 純度が高く、結晶化しにくいのが特徴。
- 酵素や栄養素をたっぷり含んだ、非加熱無添加にこだわり、クセがなく、上品な味。
- ヨーグルト、バタートーストと相性抜群。

☎ 0263･86･1947
HP shopsubako.com
５年　常温

11時〜16時。不定休。店頭（松本市小屋北2−20−6）でも購入可。
［支払］銀行振込、クレジットカード。

021 軽井沢町／佐久

コンフィチュール フレーズ カルイザワ ア ラ ローズ



パティスリー・サダハル・アオキ・パリ
1,155円（150ｇ）



世界的パティシエが作り出す、甘美な味わい。

- 2020年に開店した〈アトリエ軽井沢店〉のコンフィチュール製造工房で作られる。
- パリを拠点に活動する青木定治のレシピ。
- 軽井沢産の酸味の強いイチゴに、バラの花びらを加えた一品は、香りも味も華やか。
- サラッと滑らかなテクスチャーが特徴。

☎ 050･3188･1905
HP www.sadaharuaoki.jp
２年　常温

11時〜17時30分。土曜・日曜・祝日・年末年始休。〈アトリエ軽井沢店〉（北佐久郡軽井沢町長倉2475−9）でも購入可。［支払］クレジットカード。

025 山ノ内町／北信

志賀高原ビール Miyama Blonde

玉村本店
389円（330mℓ）

長野の酒米が副原料のジャパニーズ・セゾン。

●江戸期創業の造り酒屋が2004年に立ち上げた、長野を代表するビールブランド。
●自家栽培の酒米・美山錦と、ホップ信州早生(わせ)を使った、ほのかな甘味が漂うセゾン。
●度数6.5%らしからぬ爽快な飲み口。
●ベルギー酵母が醸す、酸味も華やか。



☎ 0269・33・2155 ✉ info@tamamura-honten.co.jp
HP tamamura-honten.co.jp/

120日 冷蔵

9時〜17時30分。日曜休。併設のショップ（下高井郡山ノ内町大字平穏1163）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード。

026 野沢温泉村／北信

峠越え

Anglo Japanese Brewing Company
1,960円（750mℓ）

木樽貯蔵室で寝かせて、厚みのある飲み口に。

●英国人のトーマス・リヴシーさんと妻の絵美子さんが、2014年に開業したブルワリー。
●野沢温泉の湧き水で、ビールを仕込む。
●ワインとウイスキーの樽で2年以上の熟成をかけた、サワーブラウンエール。
●度数7.5%。複雑味もありつつ飲みやすい。



☎ 0269・67・0710
HP anglojapanesebeer.com/

1年 冷蔵

10時〜16時。土曜・日曜・祝日休。直営店〈里武士〉（下高井郡野沢温泉村豊郷9347）でも購入可。［支払］クレジットカード。

027 松本市／松本

MATSUMOTO Awesome! Pale Ale

松本ブルワリー
495円（330mℓ）

モルトが濃厚で、クラシックなペールエール。

●2016年創業。社長は、『クラフトビールフェスティバル in 松本』発起人の一人。
●「トラディショナルビター」と並んで、創業時からのフラッグシップが、この一本。
●英国産麦芽マリスオッターのコクが濃厚。
●アメリカ産ホップのクリーンな苦味もあり。



HP matsu-brew.com/lineup/

180日 冷蔵

直営店〈松本ブルワリータップルーム中町店〉（松本市中央3−4−21）でも購入可。
［支払］銀行振込、クレジットカード。

028 安曇野市／松本

穂高ビール ケルシュ

エイワ穂高ブルワリー
2,288円（330mℓ×4本）

清冽な伏流水が生むクリアな口当たり。

●1997年創業。ドイツのビアスタイル「ケルシュ」と「アルト」がシグネチャー。
●北アルプスの雪解け水を汲み上げて仕込み、きめ細かで、フルーティな味わいを実現。
●苦味が穏やかで、喉越しもすっきり爽快。
●ホップの一部は、地元・安曇野(あづみの)産を使用。



HP store.shopping.yahoo.co.jp/azumino/

90日 冷蔵

併設のショップ〈ラトリエ・デ・サンス〉（安曇野市穂高北穂高2845−7）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

029 白馬村／北アルプス

Hakuba Black

Hakuba Brewing Company
3,300円（330mℓ×6本）

二重の香ばしさを奏でる、スタウトビール。

●2015年創業。代表の英国人コウバーン・ダニエルさんは、故郷で自家醸造の経験あり。
●白馬村の天然水を汲み上げて仕込むスタウトは、スムーズかつリッチな舌触り。
●コーヒーとカカオの風味も濃厚。
●柑橘系のアマリロホップが、軽やかに香る。



☎ 080・8905・4362
HP www.hakubabrewery.com/

1年 冷蔵

9時〜17時。土曜・日曜・祝日休。併設のショップ（北安曇郡白馬村神城24191−17）でも購入可。［支払］クレジットカード。

030 伊那市／上伊那

権兵衛IPA

In a daze Brewing（イナデイズブルーイング）
550円（350mℓ）

コシヒカリの甘味がホップの苦味を包み込む。

●愛知県出身で信州大学農学部卒の冨成和枝さんが、伊那の地に惚れ込み2018年に創業。
●地元の「権兵衛峠」にちなんだネーミング。
●副原料に上伊那産のコシヒカリを使用。とろみがあって、柔らかな口当たりのIPA。
●ホップが爽やかで、苦味は穏やか。



HP www.inadazebrewing.com/shop

180日 冷蔵

併設のショップ（伊那市西箕輪8004−1）でも購入可。
［支払］クレジットカード。

パン
ジャム・はちみつ
ビール
シードル
味噌
ご飯の友
おやき
日本酒
チーズ
シャルキュトリ
ワイン
果実おやつ
ジュース

034 伊那市／上伊那

ラ トロワジィエム セゾン ブリュット
La 3e saison Brut 辛口 2019

カモシカシードル醸造所
1,650円（750㎖）



グラニースミスの酸が醸す、ドライな飲み口。

- 中央アルプス山麓、標高900mに立地。
- 日照に恵まれて寒暖差が激しい土地は、リンゴの生育に理想的。20品種を栽培する。
- 蜜から甘味が滴るふじをベースに、力強い酸味を持つグラニースミスをブレンド。
- 瓶内二次発酵で、優しい口当たりに。

☎ 0265・73・0580　Fax 0265・73・0582
✉ cidre@kamoshikacidre.jp　HP kamoshikacidre.jp

3年　常温

9時〜12時、13時〜17時。不定休。併設のショップ（伊那市横山10955－14）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

031 飯綱町／長野

プレミアムシードル ポム・ルージュ

林檎学校醸造所
1,320円（375㎖）



赤い果肉を搾って、酸と甘味の溢れる一本に。

- 2019年に開業。リンゴの町・飯綱町の廃校をリノベーションした、シードル醸造所。
- 地元のリンゴ農家が中心となって運営。
- 赤い果肉を持つ長野県原産のハニールージュと、英国原産のメイポールをブレンド。
- 瓶内二次発酵を経て、甘酸っぱい味わいに。

☎ 050・5876・2628
HP shop.5gaku.com/

なし　常温

11時〜16時。月曜休。直営店（上水内郡飯綱町赤塩2489 いいづなコネクトEAST 1F）でも購入可。［支払］銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

035 松川町／南信州

MARUKAME CIDER 甘口

マルカメ醸造所
1,980円（750㎖）



栽培から醸造まで担う、老舗農園の渾身の作。

- リンゴの一大産地で70年以上、4代続く農園が2019年からシードル醸造を開始。
- 生食でもおいしいリンゴのみで仕込む。
- 地元産のふじをベースに、王林、ピンクレディー、はるか、グラニースミスを配合。
- 濃厚な甘味に加え、酸味と香りも多彩。

☎ 0265・36・2534　Fax 0265・36・2915
✉ kitazawa@fgkita.com　HP marukamecidery.com

なし　冷蔵

9時30分〜17時。火曜休。併設のショップ（下伊那郡松川町大島3347）でも購入可。
［支払］銀行振込、クレジットカード、電子マネー、オンライン決済、コンビニ決済。

032 大町市／北アルプス

サノバスミス オリジナル

サノバスミス
5,973円（330㎖×6本）



薬草の風味で、青リンゴの果実感が引き立つ。

- 大町〈小澤果樹園〉4代目と、小諸〈宮嶋林檎園〉3代目が立ち上げたシードルリー。
- 自家栽培の青リンゴ・グラニースミス使用。
- バニラのような甘い芳香を放つ、有機栽培の薬草スウィートグラスとともに漬け込む。
- その香りが、リンゴの果実味を持ち上げる。

☎&Fax 0261・85・5023　✉ team@hardcider.jp
HP www.hardcider.jp/

なし　冷蔵

10時〜12時、14時〜16時。日曜休。
［支払］銀行振込、クレジットカード。

036 下條村／南信州

JULIEN ～LIGHT TASTE～

Farm & Cidery KANESHIGE
1,050円（375㎖）



レーズンが甘酸っぱい米国東海岸流サイダー。

- 初代は米国オレゴン州でリンゴ栽培を習得。自社で栽培・加工・販売も担う。
- ニューイングランド地方に伝わるサイダーの製法をアレンジしたのが、こちらの一本。
- リンゴの搾汁に大量のレーズンを漬け込む。
- オーク由来の樽熟香をプラス。

☎ 0260・27・1250
✉ info@kaneshige.jp　HP kaneshige.shop/

なし　常温

8時30分〜18時。日曜休。併設のショップ（下伊那郡下條村睦沢7047－21）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード、電子マネー、オンライン決済。

033 東御市／上田

ポム・ドール／シードル・スペリュール

リュードヴァン
2,700円（750㎖）



瓶内二次発酵が生んだ、黄金色のシードル。

- フランスのブドウ品種に注力するワイナリー。シードルもシャンパーニュ製法で醸造。
- 地元・東御（とうみ）市産のふじリンゴ100％使用。
- 完成までに2年半もの期間を費やす。
- 瓶内二次発酵の酵母を取り除いてからボトリング。泡がきめ細かで、上品な飲み口。

HP ruedevin.jp

なし　常温

併設のショップ（東御市祢津405）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード、電子マネー。

037 長野市／長野

中取り豊醸 糀みそ



井上醸造
756円（500ｇパッケージ品）

蔵つき菌を大切に、伝統の道具と製法で醸造。



- 明治の頃より100年以上。代々受け継ぐ道具を大切に、全工程をほぼ手作業で醸造。
- 県産白目大豆、県産米、天日塩で仕込み。
- １年以上熟成。木桶の中ほどから下の、たまりが多い部分を、注文後に掘り出す。
- 深いコクと醤油のようなキレがある。

☎ 026･232･5427　Fax 026･232･5437
✉ miso@inouejyozo.jp　HP www.inouejyozo.jp/

６ヵ月　常温

９時～17時。日曜・祝日休。店頭（長野市妻科167）では量り売りも購入可。パッケージ品は要予約。［支払］代引、クレジットカード。２回目以降、銀行振込、郵便振替可。

038 須坂市／長野

えのきみそ



塩屋醸造
1,490円（１kg）

エノキを加え再発酵させた旨味の強い米味噌。



- 江戸時代に塩問屋として創業した北信濃の味噌醤油醸造所が、1985年頃に開発。
- 安曇野（あづみの）産大豆と米を使用し、杉桶で醸造。
- 半年ほど寝かせた後に、米麹と北信特産のエノキダケをペーストにして加え、再発酵。
- だしいらずで味噌汁になる、濃厚な旨味。

☎ 0120･480029　Fax 026･248･0290
HP www.shioya-store.com

１年　常温

９時～18時。不定休。店頭（須坂市大字須坂537）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード。

039 小布施町／長野

はと麦味噌



穀平味噌醸造場
432円（500ｇ袋詰め）

米麹とハト麦麹で発酵させた健康志向。



- 江戸期、米問屋として創業した小布施（おぶせ）の蔵。
- 健康食材の国産ハト麦に着目し、1990年頃に開発。ファンのため数量限定で醸造。
- 蒸したハト麦に麹菌をつけて麹を造り、米麹と３：７の割合で大豆、塩と仕込む。
- 米味噌とは一味違う滋味を感じる中甘口。

☎ 026･247･2134
HP www.kokuhei.com/

８ヵ月　常温

９時～18時。無休。店頭（上高井郡小布施町734）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカードなど。

040 中野市／北信

限定 青大豆味噌



ふくろや
810円（500ｇ）

青大豆ならではの色と甘さが一味違う。



- 江戸期から250年以上続く味噌蔵の近作。
- 新潟県上越市で栽培された、脂肪分が低く、甘味が強い青大豆との出会いから誕生。
- 熟成期間半年～１年で生まれる豆味噌のような色合いは、青大豆のなせる業。
- 見た目以上に甘く、塩気もまろやか。

☎ 0269･22･2021　Fax 0269･22･2207

６ヵ月　常温

９時～18時。火曜休。店頭（中野市中央1−9−16）でも購入可。
［支払］代引、郵便振替。

041 松本市／松本

長期天然醸造 信州田舎みそ



大久保醸造店
540円（500ｇ）

「麦味噌は淡色甘口」を覆す伝統の田舎味噌。



- 料理人からの信頼が厚い味噌・醤油蔵。
- 米味噌が主流になる以前の麦味噌を再現。
- 煮た大豆にも麹菌をつけ、大麦麹、塩とともに吉野杉の木桶で仕込み、２年以上熟成。
- 豆味噌のような色合いと深いコクを持つ。
- 麹歩合が低く甘味は薄いが、塩味も穏やか。

☎ 0263･32･3154　Fax 0263･35･2488

１年　常温

８時30分～17時30分。日曜・祝日休。店頭（松本市大字里山辺2889）でも購入可。
［支払］代引。

042 松本市／松本

豊麗（粒）



萬年屋
1,404円（１kg）

1,300年前と同じ伝統の味噌玉造り製法。



- 仕込みは煮大豆で味噌玉を造るところから。
- 1832年から続く蔵元で２～３週間置く。
- 蔵にすみついた菌を取り込んだ味噌玉を、米麹、塩と仕込み、半年～１年間熟成。
- チーズのような風味が香るクセになる味。
- 地元・松本産の大豆と米を主体に使用。

☎ 0263･32･1044
HP mannenya.ne.jp/

１年　常温

９時～17時。日曜休。店頭（松本市城東2−1−22）、〈大名町店〉でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード。

046 諏訪市／諏訪

無添加 十四割



神州一味噌 丸髙蔵
972円（750ｇ）

信州味噌では珍しい淡色の爽やかな甘口。



- 諏訪で大正時代に創業した味噌蔵の代表作。
- 大豆に対する米麹の歩合が高い14割。
- 熟成期間はあえて短めの４ヵ月ほど。
- 麹の風味と甘味が爽やかなすっきり味。
- 上田市の契約農家から届く大豆ナカセンナリ、コシヒカリ、天日塩のみで仕込む。

☎ 0120･79･1136
HP www.suwa-marutaka.jp/

６ヵ月 常温

９時〜17時。土曜・日曜・祝日休。直営店〈千の水〉（諏訪市高島1−8−30）でも購入可。［支払］代引、クレジットカードなど。

047 岡谷市／諏訪

しぜんと。八ヶ岳の自然栽培みそ



喜多屋醸造店
1,500円（300ｇ）

蔵を継ぐ姉妹による大豆香る無添加味噌。



- 〈しぜんと。〉は、岡谷で約90年続く味噌蔵の次代を担う姉妹が始動したブランド。
- 八ヶ岳の麓で採れた自然栽培の大豆ナカセンナリとコシヒカリ、石垣の塩のみで醸造。
- 蔵に受け継がれる木桶で１年以上熟成。
- 大豆の存在を感じる塩分控えめの優しい味。

☎ 0266･22･3110　Fax0266･22･3107
HP www.kitayamiso.com/

１年 常温

８時〜18時。日曜・祝日休。店頭（岡谷市天竜町2−3−3）でも購入可。［支払］代引、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済など。

048 木曽町／木曽

熟成極上味噌 味噌玉造り



小池糀店
1,544円（１kg）

洋食にも合う、個性的な風味を持つ玉造り。



- 木曽の味噌蔵で、伝統の玉造り製法で醸造。
- 長野県産ツブホマレ大豆、県産米、塩のみ。
- 大豆を蒸して玉にし、種菌をつけて１〜２週間。麹の花を咲かせて米糀、塩と仕込む。
- 木曽駒高原の蔵でじっくりと２年間熟成。
- 味噌汁はとろりと濃厚でポタージュのよう。

☎ 0264･22･2409
HP www.koji-miso.net/

３ヵ月 冷蔵

９時〜19時。不定休。店頭（木曽郡木曽町福島5831）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、郵便振替。

043 上田市／上田

奏龍（なきりゅう）大吟醸 雅〜Miyabi〜



大桂商店
1,728円（１kg）

稀少地大豆の旨味が際立つ、地産地消の味噌。



- 料理人である７代目による蔵出し量り売り。
- 上田市近郊だけで栽培された地大豆「こうじいらず」と県産コシヒカリ、天日塩使用。
- 「麹がなくても味噌になるほど甘くて旨い」と命名された大豆の旨味と甘味が圧倒的。
- 野菜やご飯に合わせるだけで、ごちそうに。

☎ 0268･42･2054　Fax 0268･42･2007
✉ mail@daikeimiso.com　HP www.daikeimiso.com/

７ヵ月 常温

９時〜18時。日曜・祝日休（発送業務、メール対応）。店頭（上田市上丸子991−1）でも購入可。初回注文は、メールかFaxで受け付け。［支払］郵便振替。

044 小諸市／佐久

大寒仕込み



山吹味噌
1,361円（500ｇ）

長い歴史を誇る蔵が辿り着いた白眉大豆使用。



- 創業340年余の味噌蔵で酵母菌を自社培養。
- 幻の大豆といわれる、味噌造りに最適な白眉大豆、米、塩のみで醸造する。
- 一年で最も空気中の雑菌が少ないとされる大寒にあえて仕込み、１年半以上熟成。
- クセがなく、すっきりとして味わい深い。

☎ 0120･56･0009　Fax 0120･16･4138
HP www.yamabukimiso.com

６ヵ月 常温

10時〜17時。火曜・水曜休。直営店〈酢久商店〉（小諸市荒町1−7−12）でも購入可。［支払］代引、郵便振替、クレジットカード。

045 佐久市／佐久

安養寺味噌



和泉屋商店
702円（450ｇ）

信州味噌の原点、ここにあり！



- 佐久で170年近く続く味噌・醤油蔵の看板。
- 鎌倉時代にこの地の安養寺で始まったとされる信州の味噌造り。その味噌を復活した。
- 佐久平一帯で採れた大豆、県産米、塩で仕込み、２年以上熟成。種味噌と混ぜて完成。
- 信州味噌らしい、コクのある中辛口米味噌。

☎ 0267･67･2062
HP www.izumikura.com/

７ヵ月 常温

９時〜18時30分。日曜・祝日・第１・第３土曜休。店頭（佐久市岩村田789−2）でも購入可。［支払］代引、郵便振替、クレジットカードなど。

049　長野市／長野

牛肉佃煮 ごぼう炊き



すき亭
650円（75ｇ）

信州ブランド牛の専門店が作るしぐれ煮。



- 「りんごで育った信州牛」は、リンゴを飼料に育てた、肉質に甘味があるブランド牛。
- 信州牛を専門に扱うすき焼き店が作る惣菜。
- 薄切りにした牛肉を、同じく薄切りのゴボウと一緒に軟らかく、甘辛に煮た佃煮。
- 牛肉の味を生かした、穏やかな味つけ。

☎ 0120･014･029　Fax 026･233･1888
HP shinshugyu.com/
10ヵ月　常温

9時～18時。日曜・祝日休。直営店〈すき亭販売センター〉（長野市南長野妻科64－3）、ながの東急店でも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

050　長野市／長野

ぼたんこしょうの三升漬け



こうじ専門店 24koujiya（ニシコウジヤ）
550円（150ｇ）

長野の唐辛子を漬け込んだ醤油麹。



- 江戸時代から続く麹店が、新たに始めた発酵調味料とドリンクの専門店が作る限定品。
- 果肉が甘い、ピーマンのような形をした信州伝統の唐辛子、ぼたんこしょうを使用。
- 手造り米麹、醤油と同割で漬けている。
- 最後に辛味をピリッと感じる優しい味。

☎ 026･217･1929
HP 24koujiya.thebase.in/
3ヵ月　常温

11時～16時。日曜・月曜・祝日休。店頭（長野市柳原1893－6）でも購入可。［支払］銀行振込、クレジットカード、コンビニ決済など。

051　須坂市／長野

キノコ村ミックス



キノコ村
798円（170ｇ）

５種のキノコがぎっしり詰まった和風マリネ。



- 菅平高原の麓で、おが粉などの培地に菌を植え、農薬など使わず栽培したキノコ使用。
- 野生種エノキダケ、タモギダケ、ヒラタケなど５種を、米酢の風味爽やかに味つけ。
- 一口でわかる力強いキノコの旨味と食感。
- 野菜と和えたり、和風パスタにも格好。

☎ 026･246･5888
HP www.kinokomura.co.jp/
1年　常温

９時～17時（土～15時）。日曜・水曜休。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカードなど。

052　千曲市／長野

元祖のなめ茸 秀峰



小林農園
1,080円（200ｇ）

歯応えが別格の、野生種エノキのなめ茸。



- 味つけエノキダケの瓶詰を1961年に発売。元祖とされる〈小林農園〉の最高級品。
- 主原料となるのは、おがくずを培地に原種菌を栽培した野趣あふれるエノキダケ。
- 国産の調味料のみで味つけした無添加。
- 食感が鮮やかで、お茶漬けもおいしい。

☎ 026･275･0608　Fax 026･275･0661
HP www.kobayashinouen.co.jp/
1年　常温

９時～17時。土曜・日曜・祝日休。
［支払］代引。

053　松本市／松本

松本一本ねぎ「ねぎ味噌」



石井味噌
756円（140ｇ）

酒のアテにもなる、松本の名品コラボ。



- 江戸末期創業の味噌蔵が、杉桶仕込みの天然醸造「三年味噌」で作ったおかず味噌。
- 信州の伝統野菜、松本一本ねぎを使用。
- 太くて曲がっているのが特徴の、甘味のあるネギを生のまま、味噌に漬け込んでいる。
- ネギの風味と甘口味噌の相性が抜群。

☎ 0263･32･0534
HP www.misogura.jp/
10ヵ月　常温

８時～17時。不定休。店頭（松本市埋橋1－8－1）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

054　長和町／上田

野沢菜油炒め 化学調味料不使用



竹内農産
240円（100ｇ）

浅漬けの油炒めのような味と食感が新鮮。



- 県中部の山間で、朝採り浅漬けにこだわって野沢菜漬けを作る専門メーカーが製造。
- 契約農家から届く野沢菜を細かく刻み、だしの旨味を効かせて、やや甘めの油炒めに。
- 唐辛子の辛味も控えめで、飽きがこない。
- 化学調味料、保存料など不使用の無添加。

☎ 0268･88･2071　Fax 0120･41･6133
✉ takenou@shinsyu-nozawana.co.jp
180日　常温

９時～17時。水曜・日曜・祝日休。直営店〈おみやげ処 菜の花館〉（小県郡長和町古町2424－14）でも購入可。［支払］銀行振込など。

055 長野市／長野

炉ばたのおやき（野沢菜）



いろは堂
220円（直径約７cm・約90ｇ）

カリフワの皮の中に厳選野菜がぎっしり！



- 和菓子屋として創業後、1965年からおやき販売を開始し、現在のような専門店に。
- 油で軽く揚げてから、高温の窯で焼き上げることで、独特の食感の皮に仕上がる。
- 野沢菜は地域の蔵元の信州味噌で味つけ。
- 春には菜の花など、季節の味も登場。

☎ 0120・168・041　Fax 0120・168・250
HP www.irohado.com/
120日　冷凍

８時30分〜17時30分。火曜休。本店（長野市鬼無里1687－1）などでも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

056 長野市／長野

おやき（なす）



本店 西澤餅屋
170円（直径約8.5cm・約90ｇ）

善光寺周辺に伝わる〝門前おやき〞の代表格。



- 生地にふくらし粉を使わず、蒸して作る伝統の製法を80年以上守り続ける老舗。
- 中でも、丸ナスを用いて油味噌で味つけした具は善光寺周辺で古くから愛される。
- 平たい形で、しっとりとした食感が特徴。
- バラ売りは15個から注文可能。

☎ 026・226・5295　Fax 026・223・5295
HP www.oyaki-2438.com/
30日　冷凍

９時〜17時。不定休。店頭（長野市南長野南石堂町1261）でも購入可。
［支払］郵便振替。

057 信濃町／長野

OYAKI（イタリア）



OYAKI CLUB
220円（直径約7.5cm・約90ｇ）

移住者による、おやき界のニューフェイス。



- 東京から移住した店主が2020年に開業。
- 昔ながらの定番のほか、中華やドイツなど世界の国をイメージした変わり種も考案。
- イタリアは、トマト＆バジルソースに、長野らしい野沢菜を合わせて郷土色をプラス。
- 生地には長野県産の小麦粉を使用する。

☎ 080・7528・1485
HP www.oyakiclub.com/
30日　冷凍

９時〜18時。無休。店頭（上水内郡信濃町野尻2180－11）でも購入可。
［支払］銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

058 松本市／松本

おやき（ラムレーズンカスタード）



小昼堂
2,100円（６個セット／直径約5.5cm・約100ｇ）

コーヒーにも合う大人のスイーツおやき。



- 国宝・松本城の近くで2019年にオープンしたカフェが提案するモダンなおやき。
- カスタードにはクリームチーズをプラス。
- 専用の鉄板で香ばしく焼き上げる。
- りんごカスタードとつぶ餡くるみが入った各２個計６個入りの詰め合わせセット。

☎ 0263・50・8571　Fax 0263・50・8533
cohiludo.shop/
90日　冷凍

９時〜15時。土曜・日曜・祝日休。店頭（松本市大手3－5－11）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

059 生坂村／松本

灰焼きおやき（ミックス）



かあさん家（道の駅 いくさかの郷内）
280円（直径約９cm・約230ｇ）

灰の中でじっくりと焼く昔ながらの味。



- 生坂産の食材を使った郷土料理を供するお食事処。そこで人気のおやきを取り寄せで。
- 具には地元で採れた季節野菜を使用する。
- ボリューム満点で食べ応えのある仕上がり。
- 皮の内側に忍ばせた、地元産の大豆を使った手造り味噌が味の決め手になっている。

☎&Fax 0263・69・2712
60日　冷凍

９時〜16時。月曜休（祝日の場合は翌日休）。店頭（東筑摩郡生坂村5204－1）でも購入可。
［支払］代引、郵便振替。

060 小谷村／北アルプス

ちゃのこ（あんこ）



おたり娘の会
180円（直径約7.5cm・約110ｇ）

もっちりとした皮の秘密は馬鈴薯にあり！



- 小谷村に古くから伝わる郷土料理。
- 小麦粉のほか、蕎麦粉とゆでた馬鈴薯を加えることで、もっちりと腹持ちのよい皮に。
- たっぷり詰まった粒あんは甘さ控えめ。
- 具材には、小谷野豚など地元の食材を使用。アザミやノビルといった珍しい具も。

☎ 0261・82・2001　Fax 0261・82・2232
HP www.otarimura.net/chanoko/order.php
６ヵ月　冷凍

問小谷村役場観光地域振興課農林係／８時30分〜17時15分。土曜・日曜・祝日休。
［支払］代引。

061 長野市／長野

川中島 純米にごり酒

酒千蔵野（しゅせんくらの）
1,205円（720mℓ）

女性杜氏が醸す、まったり、旨口にごり酒。

- 創業は天文9（1540）年。長野で1番、全国でも7番目に歴史のある老舗酒蔵。
- 女性杜氏日本最多を誇る長野県。代表・千野麻里子さんは、県内の女性杜氏第1号。
- 県産美山錦を65％まで磨いた純米にごり。
- トロリとして繊細。ロックでも、燗酒でも。



☎ 026・284・4062 Fax 026・284・4063
✉ info@shusen.jp

8ヵ月 冷蔵

9時〜16時。土曜・日曜・祝日休。
［支払］代引。

062 飯山市／北信

北光正宗 59醸純米吟醸 2021

角口酒造店
1,980円（720mℓ）

古き良き王道、リバイバル2021年版。

- 冬場の積雪3m、県内最北端の酒蔵。
- 専務・村松裕也さんは昭和59（1984）年生まれの酒蔵跡取りユニット〈59醸〉を牽引。
- 5蔵共通の素材、テーマで醸す〈59醸〉酒。
- 蔵周辺で栽培の酒米ひとごこちを59％精米。
- 冷やは穏やかで甘く、燗はキレ味抜群。



☎ 0269・65・2006 Fax 0269・65・4607
✉ info@kadoguchi.jp HP www.kadoguchi.jp

なし 常温

9時〜17時。不定休（HPに記載）。併設のショップ（飯山市大字常郷1147）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード。

063 松本市／松本

大信州 手いっぱい

大信州酒造
3,080円（720mℓ）

洗練、軽快、リンゴのような果実味が膨らむ。

- 明治13（1880）年創業の〈原田屋〉が前身。戦後、7つの蔵が合併して生まれた酒蔵。
- 2020年、長野市と松本市の2拠点を統合。仕込みから瓶詰めまでを松本蔵に一本化。
- 「尽くせる手をすべて」の意を込めた銘柄。
- 県内産の契約栽培米・金紋錦を100％使用。



☎ 0263・47・0895 Fax 0263・47・8007
✉ info@daishinsyu.com

なし 冷蔵

9時〜17時30分。日曜・祝日休。併設のショップ〈大信州専売所原田屋〉（松本市島立2380）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済。

064 上田市／上田

信州亀齢（きれい） 美山錦純米吟醸

岡崎酒造
1,670円（720mℓ）

美山錦ならではのキレの良さが光る一本。

- 寛文5（1665）年創業、上田の地酒蔵。
- 県産酒米と菅平水系の水で醸す。
- 稲倉地区の棚田で酒米栽培にも取り組む。棚田の保全にも努めて、地域に貢献。
- 岡崎美都里さんは、同蔵初の蔵元杜氏。
- 美山錦100％。冷やでキレを味わおう。



✉ kirei@ueda.ne.jp

なし 冷蔵

1人1本限定。
［支払］代引。

065 佐久市／佐久

純吟無ろ過生原酒 SPEC D

佐久の花酒造
1,650円（720mℓ）

県開発の酵母を使用。香りよく味はのびやか。

- 南佐久の契約栽培米使用。自社水田も所有。
- 5代目・高橋寿知さんが蔵を刷新。普通酒を廃し少量仕込みで銘柄ごとの個性を表現。
- 精米歩合59％の南佐久産ひとごこちと、県開発の長野D酵母で醸す純米吟醸酒。
- 心地よい吟醸香、米の旨味、酸味の調和。



☎ 0267・92・2044 Fax 0267・92・3445
✉ shop@shimizuya.info HP shimizuya.info

なし 冷蔵

(問)酒舗清水屋 小海本店／9時30分〜19時。日曜・祝日休。店頭（南佐久郡小海町大字小海4285）でも購入可。［支払］代引。

066 佐久穂町／佐久

純米生酛造り ㋣（まると）

黒澤酒造
1,265円（720mℓ）

蔵の看板、伝統製法生酛（きもと）造りの力強い純米酒。

- 八ヶ岳山麓、千曲川（ちくまがわ）最上流。標高800mの高所にあり。安政5（1858）年創業。
- 地元の酒米農家と協働、自社栽培圃場（ほじょう）も。
- 「太陽（○）が昇る（ト）」の意を持つ屋号。
- 県産美山錦使用、長野県原産地呼称認定酒。
- 甘、酸、辛、苦、渋。酒の五味が調和する。



✉ info@kurosawa.biz
HP sake-kurosawa.com/store

1年 常温

併設のショップ〈蔵元SHOP＆ギャラリーくろさわ〉（南佐久郡佐久穂町穂積1400）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカードなど。

067　下諏訪町／諏訪

御湖鶴（みこつる） 純米吟醸 ひとごこち 火入れ

諏訪御湖鶴酒造場
1,760円（720mℓ）

国際的品評会でも高評価、世界が注目する蔵。

- 大正元（1912）年創業の〈菱友醸造〉が、2020年〈諏訪御湖鶴酒造場〉として再生。
- 世界最大規模のワイン品評会『IWC』の「SAKE」部門で高評価。長野から世界へ。
- 造りはローカル。松本市の契約圃場栽培米。
- フルーティな香り豊か。よく冷やして。



☎ 0266・75・1172
HP www.mikotsuru.com

なし　冷蔵

8時30分～17時30分。水曜休。併設のショップ（諏訪郡下諏訪町3205－17）でも購入可。［支払］銀行振込、クレジットカードなど。

068　伊那市／上伊那

黒松仙醸 純米大吟醸 プロトタイプ

仙醸
1,815円（720mℓ）

ワイングラスで引き立つ、透明感ある味わい。

- 「米発酵文化を未来へ」が経営理念。
- 2つの山脈に挟まれた伊那谷に位置。仕込み水は、地下から湧く南アルプスの伏流水。
- 伊那市産ひとごこちを、高精白でクリアに。
- 商品名「プロトタイプ」は原点、挑戦の意。
- 豊かなアロマと果実のように深い甘味。



☎ 0265・94・2250
HP shop-senjo.jp/

なし　常温

9時～17時。土曜・日曜・祝日休。併設のショップ（伊那市高遠町上山田2432）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、オンライン決済など。

069　伊那市／上伊那

斬九郎（ざんくろう） 純米生酒「金紋 九ノ一」

宮島酒店
1,496円（720mℓ）

安心な酒米栽培と低精白を貫く旨味の酒。

- 地元農家と酒米の栽培に取り組み三十余年。農薬に頼らない無農薬・特別栽培米。
- 米ありき、「磨かない」酒造りが身上。
- 精米歩合は91％。飯米と同じレベル！
- 「金紋 九ノ一」は91％精米最初の銘柄。
- 強い米の旨味、まず50℃のとびきり燗で。



☎ 0265・72・2331　Fax 0265・72・7323
✉ info@itaya21.com　HP itaya21.shop-pro.jp/

なし　冷蔵

㊐井田屋酒店／9時～20時。日曜休。店頭（伊那市日影171）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカードなど。

070　駒ヶ根市／上伊那

信濃鶴 純米吟醸60田皐（ロクマルでんこう）

酒造長生社
968円（720mℓ）

野菜料理に、蕎麦に。懐深き味の幅が魅力。

- 2020年にブランド100周年。地元産美山錦と中央アルプスの水で仕込む「信濃鶴」。
- すべての商品を、長期低温発酵による吟醸造りで。全国でも稀な全量純米吟醸蔵。
- 「60」は精米歩合、「田皐」は創業者俳号。
- 吟醸香と深い旨味。ぬる燗で食中に。



☎ 0265・83・4136　Fax 0265・83・2481

6ヵ月　常温

9時～12時、13時～17時。日曜・月曜・祝日休。［支払］銀行振込、郵便振替。

071　飯田市／南信州

喜久水 北緯35度のテロワール 純米大吟醸生原酒

喜久水酒造
2,200円（720mℓ）

北緯35度、南信州の自然の豊かさを表現。

- 南信州エリア唯一の酒蔵。第二次世界大戦下、地域37蔵が合併してできた歴史あり。
- 幻の酒米・たかね錦復活の立役者。
- 国内外の品評会で高評価。海外輸出も。
- たかね錦100％。麹蓋による麹造り、槽での袋搾りなど伝統製法で原酒のまま瓶詰め。



☎ 0265・22・2300　Fax 0265・22・2329
✉ shinshu@kikusuisake.jp　HP kikusuisake.co.jp/

1年　冷蔵

9時～17時。土曜・日曜・祝日・12月31日～1月3日休。併設のショップ〈翠嶂館〉（飯田市鼎切石4293）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカードなど。

072　木祖村／木曽

木曽路 三割麹純米酒

湯川酒造店
1,298円（720mℓ）

三割麹の表現力、どんな温度帯でも旨さ発揮。

- 標高936m。日本有数の「星に近い」酒蔵。
- 冬はマイナス18℃。寒さが育む強い旨味。
- 米麹の使用量が通常1割増しの30％。味の骨格があり、甘味も酸味もリッチで複雑。
- 酒米は県産契約栽培のひとごこち100％。
- 温度帯で味の印象が変わる個性派純米酒。



☎ 0264・36・2030
HP www.yukawabrewery.com

なし　常温

8時30分～17時。土曜・日曜・祝日休。併設のショップ〈湯川酒造店〉（木曽郡木祖村薮原1003－1）などでも購入可（現金のみ）。［支払］代引、クレジットカード、コンビニ決済。

073 小布施町／長野

小布施牧場のモッツァレラチーズ



小布施牧場 milgreen
3,600円（100ｇ×３パック、送料込み）

ジャージー牛の“淡い金色”のミルクが原料。



- 2018年開業、２年後のチーズ工房完成時から注目を集める。店主は地元出身。
- ジャージー牛乳100％の濃厚なコクのあと、爽やかな酸味が口の中で心地よく広がる。
- 飼育数10頭のみ、こまやかな愛情で育てる。
- 牧草などの飼料は地元での調達を目指す。

☎ 026・214・3224　Fax 026・214・3225
HP obusedairyfarm.co.jp/
1週間　冷蔵

10時〜17時。木曜休。店頭（上高井郡小布施町大島93−59）でも購入可。
［支払］銀行振込、クレジットカード。

074 松本市／松本

バッカス



清水牧場チーズ工房
1,780円（200ｇ）

10ヵ月の熟成を経て完成する逸品。



- 北アルプス南端、標高1,500ｍ以上の高地にある牧場は東京ドーム20個分の広さ。
- ブラウンスイス牛15頭をのびのび放牧。
- 春〜秋は濃い黄色で香り高く、雪深い冬はクリーム色で濃厚な味のチーズに仕上がる。
- 厚めにカットして焼いても美味。

☎ 0263・79・2800　Fax 0263・79・2801
HP www.avis.ne.jp/~svarasa/
2週間　冷蔵

10時〜15時。火曜・水曜休。店頭（松本市奈川51）でも購入可。
［支払］代引。

075 東御市／上田

ブルーチーズ



アトリエ・ド・フロマージュ
1,512円（100ｇ）

国内外で数々の受賞歴ある実力派のブルー。



- 日本でナチュラルチーズを手がけた先駆け。
- ブルーチーズは近隣牧場のホルスタイン種と、自社牧場のジャージー種の牛乳を使用。
- 青カビ特有の刺激は残しつつ、滑らかな舌触りでだしのような味わいが余韻に残る。
- パスタや肉料理のソースにもおすすめ。

☎ 0120・687・200
HP www.a-fromage.co.jp/shop/
18日　冷蔵

10時〜17時30分。無休。店頭（東御市新張504−6）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、電子マネー、コンビニ決済。

076 長和町／上田

味噌チーズ



長門牧場
648円（90ｇ）

ゴーダチーズ×中甘口の味噌で旨味アップ！



- 牧場があるのは白樺高原。蓼科山（たてしなやま）の湧き水を飲んで育った乳牛の生乳が原料となる。
- マイルドな味わいのゴーダチーズがベース。
- 信州立科味噌の老舗〈酢屋茂〉の味噌と和えることで、滋味深くコクのある味わいに。
- おにぎりの具、日本酒のお供にも好相性。

☎ 0120・7910・19　Fax 0267・55・7327
✉ shopmaster@nagatofarm.net　HP nagatofarm.net
30日　冷蔵

８時30分〜17時30分。無休。併設のショップ（小県郡長和町大門3539−2）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード、電子マネー、オンライン決済、コンビニ決済。

077 佐久市／佐久

テンライ
TENRAI



ボスケソ・チーズラボ
1,350円（90ｇ）

元レーシングカーエンジニアのチーズラボ。



- 国の研究機関である自然豊かな牧場で放牧。
- ヤギ乳チーズは５月〜12月の限定品。
- 爽やかな香りでとろけるような舌触り。
- 旨味、酸味、塩味のバランスが見事！
- 炭粉をまぶすことから、佐久出身の現代書道の父・比田井天来の名にちなんで命名。

☎&Fax 050・1170・2575
HP bosqueso.official.ec
3週間　冷蔵

10時〜17時30分。不定休。店頭（佐久市春日2208−2）でも購入可。
［支払］銀行振込、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済。

078 木曽町／木曽

開田高原カマンベールチーズ



開田高原アイスクリーム工房
840円（110ｇ）

アイスクリーム工房で一番人気の自信作。



- チーズ職人は、洋食の料理人から転身。
- 地元の牧場から毎朝届く、ジャージー種とホルスタイン種の新鮮な生乳を使用する。
- 表皮を薄くして食べやすさを追求。
- もっちりとした弾力でミルクの風味が濃厚。
- 好みの熟成度や食べ頃を見つける楽しさも。

☎ 0264・42・1133　Fax 0264・42・3306
✉ info@hif.jp　HP www.hif.jp
60日　冷蔵

10時〜17時。火曜休。店頭（木曽郡木曽町開田高原末川4411−9）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード。

鴨、馬、牛、豚、鶏……バラエティ豊かな肉加工品。 シャルキュトリ

パン / ジャム・はちみつ / ビール / シードル / 味噌 / ご飯の友 / おやき / 日本酒 / チーズ / シャルキュトリ / ワイン / 果実おやつ / ジュース

082 軽井沢町／佐久

燻製鴨肉



軽井沢いぶる
3,000円（150ｇ）

鴨肉、塩、煙のみで作る唯一無二の燻製肉。



- 鴨胸肉は仏ペリゴール産の最高級品を使用。
- 燻製岩塩のみで味つけして熟成をかけ、冷たい煙でゆっくり燻（いぶ）す〝低温燻製〟仕上げ。
- 薄くスライスして、熱したフライパンで油を引かずにサッと焼くだけで極上の味わい。
- オンラインショップで月１回の限定販売。

☎ 0267･44･6700
HP www.karuizawa-ibulu.jp

7日 冷蔵

10時〜16時。不定休。店頭（北佐久郡軽井沢町長倉中山628ー9）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

079 千曲市／長野

信州黄金シャモ モモスモーク 120



しなの木ハウス
1,150円（120〜140ｇ）

添加物を控え、素材本来の旨味を追求。



- 長野県産の地魚と地鶏を扱う専門店。
- 父鶏はシャモ、母鶏は名古屋種の血筋を継ぐ長野のブランド地鶏、信州黄金シャモ。
- 噛み締めるたび、濃厚な旨味が溢れ出る。
- 赤ワインと信州産紅玉でマリネして、リンゴの木のチップで丹念にスモークする。

☎ 026･285･0048 ✉ info@shinanoki.co.jp
HP www.shinanoki.co.jp

2ヵ月 冷蔵

９時〜17時。日曜・祝日休。店頭（千曲市杭瀬下815）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込。

083 茅野市／諏訪

バーベキューソーセージ



レストラン ピーター
700円（３本入り、約165ｇ）

ドイツ修業した店主の味を息子が継承し守る。



- 親子２代で国際的コンクールの受賞歴あり。
- プリッとした歯応え、豚の赤身の力強い旨味、あっさりと甘い脂のバランスが絶妙。
- 日本人の味覚に合う味を研究。地元産パセリ、ローストオニオンが味の決め手に。
- ボイル後に軽く焦げ目をつけるのがベスト。

☎ 0266･72･7542 ✉ info@restaurant-peter.co.jp
HP www.restaurant-peter.co.jp/

30日 冷蔵

11時〜19時。月曜休（祝日の場合、翌日休）。店頭（茅野市ちの274ー5）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード。

080 東御市／上田

コンビーフ



牧舎みねむら
1,101〜1,159円（170〜179ｇ）

自社牧場で育て、責任を持って加工品に。



- 富士山や中央・北アルプスを望む標高900ｍの牧場で、黒毛和牛「峯村牛」を育てる。
- 繁殖も肥育も行う稀少な〝完全一貫飼育〟。
- A4、A5ランクの上質なバラ肉を用いる。
- しっとりと滑らかな食感。舌の上でほろほろと崩れてほどけ、甘さが広がる。

☎&Fax 0268･63･7415 ✉ minemurafarm@gmail.com
HP minemura.shop-pro.jp/

6ヵ月 冷凍

10時30分〜15時。日曜休。店頭（東御市新張1265ー354）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込。

084 飯島町／上伊那

ローストホース



大成
2,380円（200ｇ）

馬肉一筋55年、専門店の自信作。



- 馬刺し以外の食べ方で、馬肉のおいしさをもっと広めたいと開発したのがこちら。
- 黒コショウなど数種のスパイスで赤身を味つけし、旨味を閉じ込めじっくりロースト。
- ガツンとパンチのある味はインパクト大！
- 噛めば噛むほど肉汁があふれ出る。

☎ 0265･86･5111
✉ matuzaki@sakura-kobo.co.jp

180日 冷凍

８時30分〜17時。土曜・日曜・祝日休。直営店〈ビアンデさくら亭〉（駒ヶ根市赤穂497ー529）でも購入可。［支払］代引。

081 長和町／上田

スモーキーリエット



Jambon de Himeki
750円（110ｇ）

フレンチ出身の生ハム職人が作るリエット。



- 県産の黒豚や放牧豚で作る生ハムが評判。
- 生ハムを作る際に不要となる筋肉や脂身、残った骨を無駄にしたくないと考案。
- ワイン用ブドウの剪定枝で豚肉を燻製し、赤ワインでじっくり煮込んで完成する。
- オンラインストア〈わざわざ〉でも購入可。

☎&Fax 0268･75･8797
✉ monsieur.nobo@icloud.com

45日 冷蔵

10時〜17時。土曜・日曜・祝日休。
［支払］代引。

085 須坂市／長野

ピノ・ノワール 2018 リザーブ

楠わいなりー
6,611円（750㎖）



濃密で魅惑的な香り溢れるピノ・ノワール。

- オーストラリアで栽培醸造を学んだ楠茂幸さんが自らの故郷に設立したワイナリー。
- 畑は善光寺平を見下ろす斜面に点在。
- ほのかな苦味、土っぽいニュアンスにきめ細かな渋味で妖艶かつエレガント。
- ブルゴーニュの老舗ドメーヌも絶賛。

☎ 026・214・8568　Fax 026・214・8578
HP www.kusunoki-winery.com/shop.php

なし　冷蔵

10時～16時。水曜・木曜休。併設のショップ（須坂市亀倉123－1）でも購入可。
［支払］代引、クレジットカード。

086 高山村／長野

FUKUIHARA rosé M.V.

ドメーヌ長谷
2,178円（750㎖）



豊かな果実味と飲み応え十分のロゼ。

- 化学合成農薬、除草剤、化成肥料は不使用。
- シャルドネ主体にマスカット・ベーリーA、ピノ・ノワールをブレンドする。
- 少しとろりとして、程よい厚み。ベリー系の香りがチャーミングで厚みのある果実味。
- 野生酵母で仕込み、亜硫酸は極少量使用。

☎ 0263・32・1158　Fax 0263・32・1748
✉ et0410@pop21.odn.ne.jp

なし　冷蔵

㊐中島酒店／9時～18時30分（日10時～）。第2・第3木曜休。店頭（松本市中央1－3－7 セントラルビル1F）でも購入可。購入本数に制限あり。［支払］代引。

087 松本市／松本

Col（コル） メルロ2019

ガクファーム・アンド・ワイナリー
3,520円（750㎖）



見事なバランスのしなやかなメルロの赤。

- 醸造家・古林利明さんは生まれ育った故郷の土地の個性を極めるワイン造りを目指す。
- 自社畑は標高700mの塩尻市岩垂原（いわだれはら）にある。
- 黒みがかった黒紫色の美しい色合い。
- 滑らかな質感に甘草やコショウの香り。穏やかな渋味が溶け込んだミディアムボディ。

✉ info@gakufarm.jp
HP base.gakufarm.jp/

なし　冷蔵

2021年10月現在完売。
［支払］銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

088 塩尻市／松本

Domaine Niagara（ドメーヌ ナイアガラ）「冬」樽熟ナイアガラ 2020 シンア

いにしぇの里葡萄酒
1,320円（375㎖）



すっきりとした味わいが魅力の一本。

- オーナー＆造り手は元フレンチのシェフ。
- 標高850mの北小野の畑は塩尻最高地。
- 白ブドウのナイアガラを、果皮とともに野生酵母で発酵させたオレンジワイン。
- 花のような香りだが、引き締まった味わいで南蛮漬けや魚の塩焼きにも寄り添う。

HP inishe.thebase.in

なし　冷蔵

［支払］銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

089 塩尻市／松本

エステートゴイチ シラー 2018

林農園
2,758円（720㎖）



シラーらしさを堪能できるコスパ抜群の赤。

- 長野県有数の歴史を持つ老舗ワイナリー。
- コショウ、そしてベリー系の香りが豊か。
- ジューシーで程よい果実味に、穏やかなタンニンの綺麗なバランスで飲み心地よし。
- 自社畑と契約農家のブドウが原料。
- メルロに次いでこのシラーにも注力。

☎ 0263・52・0059
HP goichiwine.co.jp

なし　冷蔵

9時～17時。年末年始休。併設のショップ（塩尻市宗賀1298－170）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、コンビニ決済。

090 安曇野市／松本

Polaris（ポラリス） 竜眼オレンジ 2020

Le Milieu（ル・ミリュウ）
2,700円（750㎖）



長野の固有品種を使ったオレンジワイン。

- 長野出身の若者2人が新たな造りに挑戦。
- 同県のみで古くから育てられている、竜眼という品種の可能性を追求している。
- 美しい茜色に桃やリンゴのような香り。
- ほのかな渋味、わずかな酸とともに果実味と旨味がじんわりと広がり、複雑な味わい。

☎ 0263・62・5507　Fax 0263・55・8522
HP lemilieu-wine.com/

なし　冷蔵

9時～17時。不定休。併設のショップ（安曇野市明科七貴4671－1）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

パン / ジャム・はちみつ / ビール / シードル / 味噌 / ご飯の友 / おやき / 日本酒 / チーズ / シャルキュトリ / ワイン / 果実おやつ / ジュース

094 東御市／上田

グラン・シャルドネ 2019

cave hatano（カーヴ・ハタノ）
7,150円（750㎖）



凛とした味わいが印象的な正統派シャルドネ。

- ●注目の造り手が設立した新進のワイナリー。
- ●畑は標高790mの日当たり良好な斜面。
- ●特別な区画の樹齢19年の完熟ブドウが原料で、熟成はフランス産の小樽で10ヵ月。
- ●冷涼な気候を映し出すキリッとした酸が果実味を引き締め、品格を感じさせる。

☎ 080・6936・9646
✉ nobutaka@c-hatano.com

なし　冷蔵

9時～17時。不定休。
［支払］代引、銀行振込。

091 大町市／北アルプス

Remerciements（ルメルシマン） 2020 BLANC

Vin d'Omachi Ferme 36（ヴァン・ドーマチ・フェルム サンロク）
3,630円（750㎖）



野生酵母で発酵させた滋味深いワイン。

- ●北アルプスの麓で家族が営むワイナリー。
- ●シャルドネ、ソーヴィニヨン・ブラン、フランス・アルザス系品種を一緒に発酵。
- ●とろりとした質感。ほのかなライチの香りと豊かな果実味。味わい深い。
- ●酸化防止剤の添加は極少量にしている。

☎ 026・255・2078　Fax 026・255・5506

なし　冷蔵

先着順。㊒萬屋酒店／9時～19時。水曜・元日休（8月・12月は無休）。店頭（上水内郡信濃町柏原2711－23）でも購入可。［支払］代引。

095 小諸市／佐久

ソラリス 千曲川 メルロー ビオロジック 2017

マンズワイン小諸ワイナリー
6,600円（750㎖）



上品かつしなやかな味わいで飲み手を魅了。

- ●千曲川（ちくまがわ）流域ではいち早くブドウ栽培に着手。
- ●日本の欧州系品種ではまだ極めて稀少な、有機認証を取得した畑のブドウが原料。
- ●リコリスなどのスパイス系、赤いベリーの香りが豊かで口中ではさらに芳醇に。
- ●きめ細かなタンニンが綺麗に溶け込む。

☎ 0267・22・6341
HP mannswine-shop.com/

なし　冷蔵

9時30分～16時30分。水曜休（祝日は除く）。併設のショップ（小諸市諸375）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、コンビニ決済。

092 上田市／上田

keshiki 2020

Sail the Ship Vineyard
2,860円（750㎖）



沁み入るような透明感のある果実味。

- ●ナチュラルワイン造りを目指す若き造り手。
- ●野生酵母で発酵させて亜硫酸は無添加。
- ●渋味は穏やかで収斂性（しゅうれんせい）は微塵もなし。すっとした飲み心地のカベルネ・フラン。
- ●現在は委託醸造でワインを造る。
- ●日照時間の長さなど畑の立地は全国有数。

HP sailtheship.rocks/

なし　冷蔵

12月以降販売予定。
［支払］銀行振込。

096 松川町／南信州

VinVie（ヴァンヴィ）ブラン ナイアガラ 2020

VinVie
1,980円（750㎖）



甘さと酸のバランスが絶妙で、親しみやすい。

- ●ワインとシードルに力を入れる造り手。
- ●ナイアガラというブドウの甘い香りをうまく引き出し、上品さも醸し出している。
- ●薄めの茜色。すぐに砂糖がけの干しアンズやスモモのような香りが広がる。
- ●ほのかに甘いが、すっきりとした切れ味。

☎ 0265・49・0801　Fax 0265・49・0802
HP vinvie.shop/

なし　冷蔵

10時～17時。木曜・年末年始休。併設のショップ（下伊那郡松川町大島3307－7）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、コンビニ決済。

093 東御市／上田

ヴィラデスト ソーヴィニョンブラン 2019

ヴィラデストワイナリー
3,630円（750㎖）



爽快な酸と溌剌（はつらつ）とした果実味が身上。

- ●エッセイスト玉村豊男さんがオーナー。
- ●造り手の小西超さんを中心に長野産ワインの品質向上を牽引してきたワイナリー。
- ●パッションフルーツ、ハーブの香りがとても豊かで、フレッシュな味わいが楽しめる。
- ●高地にある自社畑産ブドウを100％使用。

☎ 0268・63・7373
HP villadest.shop-pro.jp/

なし　冷蔵

10時～17時。12月下旬～3月上旬頃の土曜・日曜・祝日・年末年始休。併設のショップ（東御市和6027）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカードなど。

長野らしい栗やクルミ、柿、アンズのお菓子をどうぞ。

果実おやつ

097　長野市／長野

玉だれ杏



長野 凮月堂
993円（６本）

善光寺も代々贔屓にする由緒あるお菓子。



- 善光寺の門前で1886年に創業。
- アンズのほか、栗やクルミなど長野の名産品を使った和菓子作りにこだわる老舗。
- アンズを練り込み、上品な甘さに仕上げた羊羹をもっちりとした求肥で包み込む。
- 誕生以来100年以上変わらぬ製法を守る。

☎ 026･232･2068　Fax 026･234･2078
9日　常温

９時～17時。無休。店頭（長野市大門町510）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、郵便振替。

098　長野市／長野

あんず姫



利久堂
702円（12個）

甘酸っぱいアンズの生ゼリーを忍ばせた最中。



- 創業60年を超えるアンズ菓子専門店。
- 「アンズの里」と呼ばれる千曲市森地区にある契約農園で栽培された果実を使用。
- 種取りなどの下準備からすべて手作業にこだわり、一つずつ丁寧に製造される。
- 生ゼリーにはアンズの果肉も閉じ込めて。

☎ 026･226･0791　Fax 026･226･3090
HP store.shopping.yahoo.co.jp/rikyudo/
90日　常温

９時～17時。日曜・祝日休。中央通り店（長野市問御所1250―3）でも購入可。［支払］代引、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

099　小布施町／長野

栗鹿ノ子 ミニ



小布施堂
486円（80ｇ）

国産栗と砂糖だけで練り上げた栗きんとん。



- 栗の名産地・小布施に店を構える栗菓子店。
- 江戸時代、幕府に献上されていた小布施栗をはじめ、国産栗を鮮度の良い状態で加工。
- 栗と砂糖だけで仕込む餡の中に、大粒の栗の実を入れて、缶に閉じ込めた一品。
- 濃厚な風味と、滑らかな舌触りが際立つ。

☎ 026･247･2027
HP shop.obusedo.com
1年　常温

９時～18時。無休。本店（上高井郡小布施町808）などでも購入可。［支払］代引、クレジットカード、コンビニ決済。

100　小布施町／長野

純栗かの子ようかん



桜井甘精堂
1,944円（300ｇ）

二百余年受け継がれてきた、栗菓子の極み。



- 1819年に創製された《純栗ようかん》に粒揃いの栗の甘露煮をちりばめた贅沢品。
- 羊羹の原材料は、栗と砂糖、寒天のみ。
- 食感の要は、練りの強さ。熟練の職人が練る際のへらにかかる重みで見極めている。
- 風味を損なわないよう、密閉容器入り。

☎ 0120･001590　Fax 026･247･2226
HP www.kanseido-shop.com
1年　常温

８時30分～17時。日曜・祝日休。本店（上高井郡小布施町大字小布施774）などでも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

101　小布施町／長野

栗あんしるこ



竹風堂
594円（120ｇ）

上品な甘さと、とろりとした舌触りが決め手。



- 1970年に喫茶で提供する甘味として考案。
- 人気に火がつき、レトルトパウチが登場。
- しるこの主役となる栗餡は、丁寧に裏ごしした栗の実と白双糖だけを練り上げている。
- パウチのまま熱湯で温め、セットになった切り餅２個を焼いて、加えるだけで完成。

☎ 0120･079･210　Fax 0120･079･212
HP shopping.chikufudo.com
3ヵ月　常温

８時～18時。年末年始休。本店（上高井郡小布施町973）などでも購入可。［支払］代引、クレジットカード。

102　松本市／松本

雪どけりんごパイ



ポムジェ シードル アンド ボンボン
POMGE cidre & bonbon
1,500円（直径12㎝・330ｇ）

信濃の風土が育んだリンゴの風味を堪能。



- 長野県の果物の魅力をシードルやお菓子などを通して発信するショップ。
- ジュースやワイン、ジャムなども揃う。
- しっとりと焼き上げたパイの中に長野県産リンゴ100％のプレザーブがたっぷり。
- リベイクすれば、出来たてのような食感に。

☎&Fax 0263･31･0333
HP pomge.theshop.jp/
20日　常温

11時～19時。不定休。店頭（松本市中央2―20―2 信毎メディアガーデン2F）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、オンライン決済など。

103　安曇野市／松本



タルトタタンサンド

apple & roses（アップル アンド ローゼス）
3,120円（8本）



2本で約1個分のリンゴを贅沢に使用。

●信州産リンゴのおいしさを世界に広めることがコンセプトのリンゴ菓子専門店。
●契約農家とともにリンゴ栽培から手がける。
●紅玉で作ったタルトタタンをピュレにして、香ばしく焼き上げたクッキーでサンド。
●クルミタタンサンドとの2種詰め合わせ。

☎ 0263･31･0655　Fax 0263･50･6085
HP apple-roses.shop-pro.jp/

30日　常温

10時～17時（夏季～18時）。火曜休（冬季は火曜・水曜休）。店頭（安曇野市穂高有明8161−1）でも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカード。

104　上田市／上田



アロンディール

洋菓子専門店 エトワール
499円（3個）



クルミを丸ごと包んだ一口サイズの焼き菓子。

●上田で40年以上続く老舗洋菓子店。
●創業時から愛される定番商品がこちら。
●軟らかいアーモンド生地でクルミを丸く包む作業は、熟練の職人だけがなせる業。
●その愛らしい形から、フランス語で〝丸い〟を意味する商品名がつけられた。

☎ 0268･22･7286　Fax 0268･24･9606
HP etoile-arrondir.com/index.html

60日　常温

10時～18時30分。水曜休。店頭（上田市中央3−3−15）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、コンビニ決済。

105　東御市／上田



胡桃の醍醐味

御菓子処 花岡
194円（1個・40g）



「クルミの里」東御が誇る代表的スイーツ。

●1912年創業の4代続く老舗菓子店。
●東御市の特産品である信濃クルミを使用したスイーツを数多く取り揃える。
●濃厚なチーズケーキと、刻んだクルミを混ぜ込んだ香ばしいクッキー生地が好相性。
●コーヒーはもちろん、ワインとも合う。

☎ 0268･62･0236　Fax 0268･62･0231
HP okashi-hanaoka.shop-pro.jp/

5日　冷蔵

9時～19時。不定休（HPで告知）。本店（東御市田中179）などでも購入可。
［支払］代引、クレジットカード、オンライン決済。

106　飯島町／上伊那



栗のテリーヌ

信州 里の菓工房
1,458円（5個）



2種類の栗が楽しめる、大人好みのテイスト。

●小布施と並んで、栗の名産地として知られる、飯島町と下條村の信州伊那栗を使用。
●栗のペーストで作る生地は、滑らか食感。
●信州伊那栗とイタリア栗の甘露煮入り。
●栗と相性のよい、鮮やかな酸味が弾けるカシスと、ほんのり香る洋酒がアクセントに。

☎ 0120･06･8730　Fax 0120･06･8731
HP shinsyusatonokakoubou.co.jp

30日　冷凍

9時～18時。無休。本店（上伊那郡飯島町七久保2513−2）などでも購入可。
［支払］代引、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

107　飯田市／南信州



信濃路 柿寿楽

御菓子処 双松庵唯七（そうしょうあん ただしち）
2,000円（4個）



干し柿「市田柿」と栗きんとんのコラボ。

●柿の中に栗きんとん餡を詰めた創作和菓子。
●南信州特産の市田柿を丸ごと1個使用。
●栗きんとん餡は、信州産栗とインゲン豆の一種「手亡豆（てぼうまめ）」を合わせ、ユズを隠し味に。
●仕上げに温めた羊羹に柿をくぐらせ、米粉をまぶして完成。見た目も愛らしい。

☎ 0120･588･180　Fax 0120･588･667
HP www.tadashichi.com

20日　常温

8時15分～17時15分。土曜・日曜・祝日休。［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

108　高森町／南信州



市田柿ミルフィーユ
無燻蒸（プレミアムタイプ）

愛情宣言
2,160円（100g、送料込み）



市田柿とバターをミルフィーユ状にサンド。

●種とへたを取り除いた市田柿に、口溶けのよいバターを挟んで、重ね合わせたお菓子。
●硫黄で柿を燻（いぶ）す工程を行わない、手間がかかる無添加の無燻蒸タイプのため数量限定。
●柿の自然な甘さと、バターのコクが絶妙。
●ウイスキーや赤ワインとも相性抜群！

☎ 0120･666･890
HP item.rakuten.co.jp/aijyo-sengen

30日　冷蔵

9時～17時。水曜・土曜・日曜・祝日・年末年始休。［支払］銀行振込、郵便振替、クレジットカード、電子マネー、オンライン決済、コンビニ決済。

109 長野市／長野

信州まるごとプルーンジュース

長野興農
5,563円（160ｇ×30本、送料込み）

果実をそのまま食べているような酸味と甘味。

●生産量全国１位を誇る長野県産プルーンのみを使用した果汁100％ジュース。
●サンプルーンやスタンレイなど、異なる味わいの品種をバランスよくブレンド。
●生のプルーンから自社工場で搾汁を行う。
●ミルクやソーダ、焼酎と割ってもおいしい。



☎ 026･228･1552　Fax 026･228･8258
HP www.konohaiso.co.jp/

18ヵ月　常温

９時～17時。土曜・日曜・祝日休。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード。

110 千曲市／長野

信州産巨峰ジュース 紫宝の恵

壽高原食品
4,320円（１ℓ×４本）

完熟巨峰を皮ごと搾ったストレートジュース。

●100年以上、長野県産のフルーツを中心に果実加工一筋で経営を続ける食品会社。
●昼夜の寒暖差が大きい信州ならではの気候が育んだ巨峰を厳選して使用する。
●砂糖や香料、酸化防止剤は不使用。
●爽やかな酸味と深みのある甘さが特徴。



☎ 026･275･0032
HP kotobuki-highland.jp/

１年　常温

９時～17時。土曜・日曜・祝日休。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、オンライン決済、コンビニ決済。

111 千曲市／長野

千曲のあんずネクター

産直市場ヤマサン
860円（720mℓ）

千曲（ちくま）市の特産品、アンズを贅沢に味わう。

●地産地消を目的に、地元の農家が栽培した野菜や果物を販売する産直マーケット。
●とろっと濃厚な口当たりが楽しめる。
●甘味と酸味のバランスにこだわって製造。
●かき氷のシロップやヨーグルト、アイスクリームのソースとしても活躍する。



☎ 026･285･9011　Fax 026･285･9018
HP www.shinsyuyamasan.com/

２年　常温

９時～17時。土曜・日曜・祝日休。店頭（千曲市大字上徳間十夜河原483）でも購入可。
［支払］代引、銀行振込、クレジットカード、コンビニ決済。

112 小布施町／長野

100％りんごジュース シナノスイート

川上農園
1,080円（500mℓ）

皮ごと安心して食べられるリンゴを使用。

●“人と地球にやさしい農業”をモットーに減農薬農法で栽培を行う果樹園。
●同園で丁寧に育てたシナノスイートを100％使ったストレートジュース。
●酸味が少なく甘味が強いのが特徴。
●夏はシャーベット、冬はホットもおすすめ。



☎&Fax 026･247･3834
HP www.farm-kawakami.com/

２年　常温

９時～18時。土曜・日曜・祝日休。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード、コンビニ決済。

113 小布施町／長野

雪下にんじんジュース

社会福祉法人くりのみ園
3,000円（720mℓ×３本）

雪の下で寝かせることで甘さがアップ！

●福祉農園で育ったニンジンを、豪雪地帯ならではの雪の下で越冬させて使用する。
●同園の利用者が栽培期間中、農薬、除草剤、化学肥料不使用で大切に栽培を行う。
●クセがなく、すっきりとフルーティ。
●あらごしのとろっとした喉越しも魅力。



☎ 026･213･6277　Fax 026･213･7283
HP www.kurinomien.jp/

１年　常温

９時～17時。日曜・祝日休、土曜不定休。併設のショップ（上高井郡小布施町大字都住1238－2）などでも購入可。［支払］代引、銀行振込、クレジットカードなど。

114 平谷村／南信州

信州高原夏トマトジュース

平谷村 加藤農園
3,500円（180mℓ×10本）

添加物を使わずトマトの甘味と旨味を凝縮。

●小学校教員から農家に転身した園主が標高1,000ｍの高原で営むトマト農園。
●樹上で完熟させることで味わいが濃厚に。
●甘味・旨味・酸味のバランスがよい品種、桃太郎のみを使ってジュースにする。
●さらっとした口当たりで、後味もすっきり。



☎ 090･7482･3979　Fax 0265･48･2755
HP www.kougentomato.com/

２年　常温

９時～18時。無休。
［支払］代引、銀行振込、郵便振替、クレジットカード。



093



059



103



062



112



074

〈銀座NAGANO〉でも長野の味に出会える!

東京・銀座にある長野県のアンテナショップ〈銀座NAGANO〉を知っていますか？　長野県関連のイベントや観光案内、移住相談もできる長野県の総合案内所。中でも１階のショップスペースは必訪。旬の県産野菜やフルーツのほか、「長野県お取り寄せカタログ」に掲載の商品も多数取り扱っています。人気のパンが曜日替わりで届いたり、入手困難なチーズが数量限定で入ったり。お酒の品揃えも豊富で、シードルフェアなど期間限定の特集棚も充実。本格的なお取り寄せ前に、あれこれ試し買いもできて重宝です。●東京都中央区銀座5－6－5 NOCOビル1F・2F・5F☎03-6274-6018。10時30分～20時。年末年始休。





082

photo/Shinichiro Saigo (009, 082, 093), Kenta Sasaki (023, 048), Shinichi Kanai (027,059, 062),
Kota Ozawa (032), Takashi Shimizu (050, 112), Shiho Furumaya (074), Takeshi Hirabayashi (103)　edit/Hiromi Shimada



無数の星を体で感じるために。

標高3000mを超える山に登らなくても、満天の星にアクセスできる。「長野県は宇宙県」を合言葉に、その素晴らしさを説く天文学者・大西浩次さんに、美しい星空を眺めるスポットを聞いた。

満天の星という表現を実際に体感するためには、さまざまな条件をクリアしなくてはならない。大きくは3つ。晴天であり、空気中の塵や水蒸気が少なく、都会からの人工光が届かないこと。長野県には、これらの条件を満たしやすいスポットがいくつも点在していると、「長野県は宇宙県」連絡協議会の代表、大西浩次さんは言う。県内で天体観測の旗振り役として活動する天文学者にキャッチコピーの真意を聞いた。

「まず標高の高さが挙げられます。アルプスをはじめ峻険な山が連なっていることもあって、長野県の平均標高は1000mを超えます。例えば諏訪湖の標高は759mで、北東部の霧ヶ峰高原まで行けば1500m以上。標高1000mを超えると雲海の上に出るので、水蒸気も塵も減るんです。県内のほぼすべての町から1時間も車で走れば、山登りをせずともそんな環境が待っている。適当に近くて、ほどほどに離れているんですね。となるとその日の天気に合わせて、今日はどちらの方角に行こうかと選ぶこともできるんです」

同時に、1000mを超える山が遮ってくれるために、大都市圏からの光も届かない。この好条件を満たす長野には、それゆえにいくつもの天文台関連の施設があり、中でも特異な存在となっているのは、「電波天文学の聖地」と呼ばれる国立天文台野辺山。1969年の開所以来、世界中の研究者が訪れている。

「ミリ波と呼ばれる電波を観測できる、世界最大規模の45mのパラボラ型の望遠鏡があります。星間分子という炭素系の分子が出している非常に微弱な電波を狙うんです。野辺山は、標高1300mにもかかわらず、南アルプスや八ヶ岳などに囲まれて電波という点では非常に弱い。比較的アクセスしやすい研究施設として、この場所以外あり得なかったんです。ほかにも広範囲を観測できる東洋唯一のシュミット望遠鏡を備えた東京大学木曽観測所、日本で一番大きなアンテナで小惑星探査機はやぶさなどの通信を行っていたJAXAの臼田宇宙空間観測所など、宇宙関連の研究施設も多いんです」

国立天文台野辺山の研究チームは、チリのアタカマ砂漠にあるアルマ望遠鏡の設立に関わるなど、世界に通用する天文学の基礎を築いている。また、裾野は民間へも広がっていて、日本で最も古い天文学の同好会〈諏訪天文同好会〉は2022年に創立100年を迎える。大西さんは、観光誘致だけでなく、自身の愛する天体観測の素晴らしさを共有したいと考えている。

「長野の星空と聞くと〝日本一の星空ツアー〟を謳う阿智村を思い出すかもしれません。阿智村は、星空観光の大成功例です。ゴンドラがあって、晴れてても曇ってても楽しめる。そのような星空観光もいいけど、純粋に天体観測を楽しむならば、その日の天候に合わせて、どこに向かうのが最適なのか決める、というのが〝正解〟のように思います。一度、真夜中の素晴らしさを体験してみてほしい。暗闇に目が慣れ、星が一つずつ見えてくる体験をしたら、私と同じようにやみつきになるはずですから（笑）。そして星が溶けていくように消えていく夜明けもぜひ知ってほしい。夜明けは希望を感じると言いますが、本当に自分が生まれ変わるような感覚を得られるはずです」

大西さんは、しばしばライトを消して、夜の森を歩くのだという。すると草の匂いを嗅ぎ取り、動物の気配に敏感になって、次第に五感が開かれていく。地球から宇宙を眺めるためには、そうやって感覚を開く必要があるのかもしれない。やはり満天の星は、全身で体験するもの。

大西浩次 ●天文学者、星景写真家
おおにし・こうじ／「長野県は宇宙県」連絡協議会代表。国立長野工業高専教授。重力レンズや系外惑星探査の探求と天文教育普及活動を行う。星景写真家としても、Twitterで毎日1枚の星景写真をアップしている。毎日小学生新聞で「ガリレオ博士の天体観測図鑑」を隔週土曜日に連載中。



星景写真家・大西浩次さんおすすめの観測スポット。







戸隠高原　●長野市／長野

「それほど高い山があるわけではなく、高原の標高は1,000mほど。それでも長野市中心部からたった30分ほどで、素晴らしい星空に出会えます」。戸隠神社をはじめ、観光地としても人気のエリアのため、昼は観光、夜は天体観測というコースを勧めたいと大西さん。長野県北部における代表的な観測スポット。長野市中心部から、戸隠高原のハイキングコース上にある鏡池までは車で約40分。

野辺山高原　●南牧村／佐久

信州大学の農場跡地に建設された世界を代表する電波天文台がある。水蒸気の多い夏季にはメンテナンスのため休止されるが、11月～5月は昼間にも観測活動を行っている。「開所時から一般にも公開され、日中だけでなく、夜間公開を行っている時期もあります。美しい星空と電波望遠鏡のコントラストもぜひ見てほしいと思います」。佐久市または茅野市中心部から車で約1時間。

しらびそ高原　●飯田市／南信州

中京方面からのアクセスを考えての提案が、南アルプスの麓にあるしらびそ高原。「とにかく暗いので（笑）、満天の星を見るには最適の場所です。中部横断自動車道が建設中で、以前よりアクセスが楽になってきていますが、さらにリニアが通ればメジャーなスポットになる可能性がある。それでも山間地なので〝暗い〟星空は保たれると思います」。飯田市中心部から車で約1時間。

乗鞍高原　●松本市／松本

北アルプス南端の裾野に位置し、車で約1,500m地点までアクセスできる乗鞍高原は、国内屈指の天体観測スポットという。「アクセス、夜空の暗さなどを鑑みても、3ツ星のスポットです。非常にキレイな星空で天の川が渡っている様子が観察できます」。このページの背景写真は一の瀬園地のまいめの池に映った、満天の星。松本市中心部から、車で約1時間10分。

photo/Kohji Onishi　text/Toshiya Muraoka

信州人の真髄に触れる、濃ーい味わい。

ジンギスカン

〝幻の羊肉〟といわれる信州産サフォーク。



　戦前から羊毛のために羊の飼育が盛んだった信州新町。羊毛の需要が激減してからは町おこしとして顔と四肢が黒いサフォーク羊を導入。「ひつじの町・信州新町」と称して、現在もジンギスカンの店が軒を連ねる。〈さぎり荘〉では羊肉の国内流通の99％以上が輸入という実態の中、超稀少な地元産サフォークを提供。リンゴなどを餌に一頭一頭手塩にかけたサフォークは、癖がなく、脂に甘味があり軟らかい。ジンギスカンのほか、岩塩で味わうサフォークスライスも絶品！

信州不動温泉 さぎり荘　●長野市／長野



自家製ダレに漬けた信州サフォークジンギスカン1,628円。極上ラム３点盛り3,850円も人気。●長野市信州新町日原西300ー1☎026·264·2103。11時～14時LO、17時～19時LO。第３木曜休。

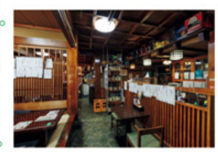
山賊焼

ご飯にもお酒にも合う豪快な鶏料理。



　塩尻や松本では、スーパーの惣菜売り場でも見かけるほど馴染みのある山賊焼。ニンニク醤油に漬け込んだ鶏のもも肉やむね肉を、片栗粉をまぶして揚げるのが基本。タマネギやショウガを加えるところもある。発祥は諸説あるが、〝元祖山賊焼〟の石碑がある塩尻の居酒屋〈山賊〉が有力。３代目・高見孝直さんが祖父母の代から約80年受け継ぐスタイルで提供する。骨付きの一枚肉を秘伝のタレに丸１日漬け込んで高温で揚げ、外はカリカリ、中はジューシーに仕上げる。

山賊　●塩尻市／松本



ミニ・中・大・特大の４サイズ。写真は骨付きの特大（約400ｇ）1,200円。通常はカットして提供。テイクアウト可。●塩尻市大門七番町10ー1☎0263·52·0743。17時～22時30分LO。水曜休。

あんかけ焼きそば

長野の焼きそばの定番は、ソースより……。



　ルーツは大正時代、長野市にあった中華料理店〈福昇亭〉のあんかけ焼きそば。〝海なし県〟ゆえ海鮮を使わず野菜と肉をどっさり入れた味が人気を呼び、周りの店も独自のレシピで追随したことで「あんかけ文化」が発展した。元祖の味を受け継ぐのが、初代の息女が上田市に開いた〈福昇亭〉。細いちぢれ麺をせいろで蒸した後、中華鍋を返しながらじっくり炒める。パリッと焦げ目がついた麺に豚骨ベースの塩味のあんが絡み、だんだん軟らかな食感に変わるのが醍醐味。

福昇亭　●上田市／上田



好きな割合で混ぜた「からし酢」をかけて、さっぱり食べるのが定番。五目焼きそば 並830円。●上田市中央2ー9ー4☎0268·24·2086。11時30分～15時、16時30分～19時。水曜・第３火曜休。

ストリートフードの正解!?

おやきか、五平餅か問題。

実は小麦粉消費量日本一の都市、長野市。その粉もん文化を支える一つが、小麦粉の生地で季節の野菜などの具を包んだ郷土食「おやき」だ。稲作に不向きな県北部の山間地で囲炉裏の灰で焼く技法が町へと伝わり、蒸(ふ)かしや揚げ焼きなど様々な製法が誕生。今や県内のコンビニでも購入でき、ファストフードとしても親しまれる。一方、稲作が盛んな県南部で愛される「五平餅」は潰した米にタレをつけて焼いたもので、江戸中期には食べられていたとされ、米が貴重だった当時のご馳走。わらじ形や串団子形など多彩な形と多種多様な味つけも魅力だ。1人5合は食べられるおいしさから「五平五合」なんて言葉も。どちらも信州の元祖ストリートフードだ。

おやき



やきもち家　●長野市／長野

今や貴重な囲炉裏の焼きたて〝灰焼きおやき〟が味わえる。たっぷり具材と香ばしい薄皮の食感が格別。190円。●長野市中条日下野5286☎026・267・2641。10時～売り切れ次第終了。無休。



五平餅



喫茶たなかや　●塩尻市／松本

宿場町・奈良井宿で五平餅といえばここ。醤油と味噌、クルミ、エゴマ、ゴマに山椒が効いた独自のタレが人気。300円。●塩尻市奈良井403☎0264・34・2706。9時～16時30分LO。不定休。





ローメン

〝自分流〟を楽しむ独特食感の中太蒸し麺。

冷蔵庫が一般的ではなかった昭和30年代、生麺の保存法として考案された蒸し麺は、独特の弾力と四角い断面が特徴。そこに、伊那周辺で盛んに飼育された綿羊の肉（マトン）とキャベツやニンニクを合わせたのがローメンのルーツだ。スープ風と焼きそば風があり、女将の兄が中国で食べていた炒肉菜(チャーローサイ)がベースの〈うしお〉のローメンは焼きそば風の代表格。卓上のソースや酢、ゴマ油などの調味料を存分にかけて自分流にアレンジするのが通の食べ方。躊躇(ちゅうちょ)なくかけるべし。



うしお　●伊那市／上伊那

薄味が基本だが〈うしお〉のローメンはしっかりした味つけも特徴。調味料で味変できる。並盛630円。●伊那市荒井3460ー1☎0265・72・4595。11時30分～13時、17時～21時。日曜休。

駒ヶ根ソースカツ丼

キャベツ＋ソースが伊那谷スタンダード。



伊那谷で「カツ丼」といえば千切りキャベツを敷いたソースカツ丼が常識。卵とじのカツ丼を「煮カツ丼」と明記するのは有名な話。昭和初期に現在の駒ヶ根市の洋風喫茶で出されたメニューが好評を博し、広まったというのが定説だ。〈駒ヶ根ソースかつ丼会〉には市内の40店以上が加盟し、地元民それぞれのオンリーワンが点在。〈食堂 さわ屋〉のカツ丼は迫力のボリュームはもちろん、注文を受けてから切り出す豚肉、黒砂糖がコクを添える自家製ソースで人気。



食堂 さわ屋
●駒ヶ根市／上伊那

ソースカツ丼900円。2代目店主自慢のクリームコロッケ定食（大）900円も。●駒ヶ根市赤穂9341ー5☎0265・83・2326。11時30分～13時45分LO、17時30分～20時45分LO。第2日曜休。

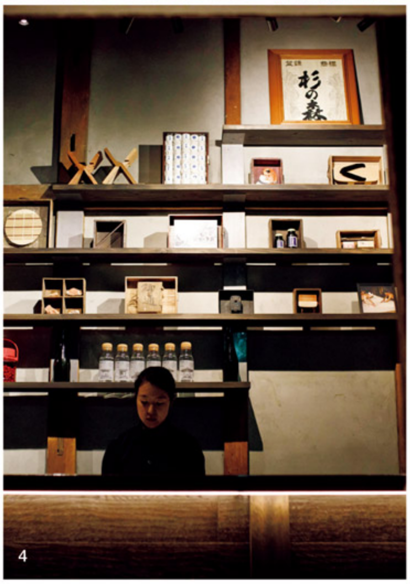
photo/Naohiro Kobayashi (Jingisukan), Shiho Furumaya (Sanzokuyaki, Goheimochi), Shinichi Kanai (Ankakeyakisoba), Kenta Sasaki (Romen, Komagane Saucekatsudon), Haruna Uchiyama (Oyaki) edit&text/Hiromi Shimada (Romen, Street food) text/Lisa Obinata (Jingisukan), Atsuko Yamaguchi (Sanzokuyaki), Taeko Ishii (Ankakeyakisoba), Mikiko Tamaki (Komagane Saucekatsudon)

歴史的な景観が残る宿場町や善光寺詣でのための宿坊、クラシックリゾートに集落の暮らしを体験する古民家ステイと、長野には今後も残したい文化や建築に滞在する施設が充実。様々なジャンルの正解をセレクト。



1

歴史と文化に包まれる。



4



2



3



5

200年景色が変わらぬ町で昔とこれからを繋ぐ宿。

BYAKU Narai

●塩尻市／松本

中山道の宿場町、奈良井宿に2021年夏、オープンした〈BYAKU Narai〉。築二百余年の酒蔵を改修した、ホテル、温浴施設、酒造所、レストラン、バーなどからなる複合施設だ。全12室の客室は、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている奈良井宿初のスモールラグジュアリーホテルとして注目を集めている。レストラン〈嵓〉の料理は、外苑前〈傳〉の長谷川在佑シェフが監修。食通の間でも話題だ。

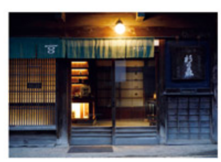
「Byaku」は「百」、土地にまつわる100の物語が体験できる。客室は、梁や土壁などもともとの造りを生かした、すべて異なる意匠。食事は〈傳〉のエッセンスを生かしつつも、在来野菜に発酵食品といった伝統食文化に学んだ郷土の味が新鮮だ。浴場を満たすのは、山の湧き水を沸かした〝温泉〟ならぬ〝山泉〟。

県内に残る宿場町跡、木曽十一宿の中で、標高が最も高い場所にある奈良井宿。道幅の狭い町並みを険峻な山々が囲む景観は格別で、今も地域の人々が伝統的建造物で暮らす。この「生きた町」を、次の100年に繋ぐ宿でもある。

1 東京と京都の真ん中に位置する奈良井宿。江戸時代「奈良井千軒」といわれるほど栄えた。2 信濃川の源流にあたる水が湧き、町の人々の生活用水に。3 在来種や高原野菜を30種以上使った冷菜。ディナーコースの一品。4 テイスティングバー。蔵に残る調度品が飾られている。5 客室。木曽漆器などの伝統工芸品にも触れられる。

data

〈蔵吉屋〉と〈上原屋〉の2棟。〈上原屋〉は、伝統工芸・曲物の職人住居だった建物で、客室、ギャラリーがある。●塩尻市奈良井551 ☎0264·34·3001（代表）。12室。40,000円〜（1泊2食付き、2名利用時の1名料金）。チェックイン15時、チェックアウト11時。



野沢温泉ロッヂ

●野沢温泉村／北信

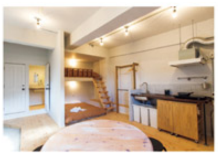
モダニズム建築の山小屋滞在。

ル・コルビュジエの３人の日本人の弟子の一人で、日本を代表する建築家、吉阪隆正により1969年に建てられた山小屋が2019年にゲストハウススタイルにリニューアル。時代を経て改修、増築されていたものを再生。長坂ゴンドラから徒歩１分とスキーには最適なロケーションで、夏にはマウンテンバイクのダウンヒルに子供が遊べる公園など、アウトドアスポーツが充実。また徒歩５分で野沢温泉街もすぐの場所で、外湯巡りや外食にも便利だ。



data

野沢温泉は欧米人観光客に人気のエリア。●下高井郡野沢温泉村大字豊郷7812☎0269·85·3121（旅館狸）。全７室（コンドミニアム２室、ドミトリー５室）。１室9,900円〜。ドミトリーは共同キッチンや、コミュニティスペースあり。



桝一客殿

●小布施町／長野

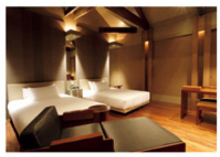
小布施のもてなし文化を体現するホテル。

遠方の客人を我が家に招き、盛大にもてなした歴史を老舗造り酒屋〈桝一〉が現代に再現したのが、〈桝一客殿〉。長野市内から移築された土蔵や木造建築を〈パーク ハイアット 東京〉の内装を手がけたデザイナー、ジョン・モーフォードが設計。客室はすべてモダンな洋室だ。この一角は小布施の観光スポット、栗菓子の〈小布施堂本店〉や葛飾北斎の作品を展示する〈北斎館〉などのあるエリアで、古い蔵や瓦屋根を眺めながらの散策ができる。



data

小布施堂本店レストランの夕食付きプランや栗の収穫期には限定栗菓子をいただけるプランも。添い寝の高校生以下無料（朝食別）。●上高井郡小布施町大字小布施815☎026·247·1111。全12室。１泊朝食付き２名利用時の１名料金19,800円〜。



善光寺宿坊 淵之坊

●長野市／長野

宿坊に泊まって善光寺参拝。

善光寺境内には39もの宿坊があり、それぞれに御堂があり、住職がいて参拝者をお世話している。その一つ〈善光寺宿坊 淵之坊〉は伝統的な精進料理が人気。お参りをお祝いするようにと華やかな懐石の料理が並ぶ。精進料理の夕食をいただき、翌朝、日の出とともに善光寺本堂で行われるお勤め「お朝事」に参拝するのがおすすめのプランだ。公認の案内人の説明とともに、お数珠頂戴やお戒壇巡りなどの特別な体験ができるのも利点。心身のデトックスに。



data

写経・写仏体験1,000円が可能。般若心経を書き写し、願い事とともに翌朝のお朝事に善光寺へ奉納。●長野市元善町462☎026·232·3669。全８室。１泊２食付き２名利用時の１名料金11,000円〜。宿泊は２名より。公式サイトから空室確認も。



ちの旅 ヤマウラステイ

●茅野市／諏訪

隠れ里の古民家で異日常の暮らしを体験。

数々の古民家再生を手がける東洋文化研究家アレックス・カーがプロデュース。昔ながらの古い家や開発されていない農地が残る山浦エリアで、１棟貸しの古民家に滞在する。味わいのある柱や壁は残しつつ、現代的な仕様にリノベーションされた４軒はこの地方独特の建築様式の家や1800年代に建てられた邸宅も。山に囲まれた集落をゆっくり散歩したり、家の中でのんびりしたり、かつての日本の風景を目的に過ごしたい。



©Shuhei Tonami

data

素泊まりが基本。食事は地元のレストラン利用やケータリング、自炊から選択。包丁作りや郷土のおやつ作りなども。●茅野市山浦エリア☎0266·73·8550。全４棟。１泊２名利用時の１名料金21,000円〜。１〜６名利用が可能。５歳以下は無料。



万平ホテル

●軽井沢町／佐久

軽井沢を代表するクラシックホテル。

創業百二十余年、軽井沢の歴史とともにあるホテル。本館〈アルプス館〉は国の登録有形文化財で、13の客室やダイニングルームが当時の姿のまま使われている。特にステンドグラスやレトロな調度品に囲まれたダイニングルームは必見。三島由紀夫や堀辰雄など、様々な著名人が訪れていて、有名なのはジョン・レノンのエピソード。彼がレシピを教えたロイヤル・ミルクティーとお気に入りだったアップルパイがカフェテラスでいただける。



data

本館のほか、別棟やコテージがあり、複雑な構造。軽井沢の別荘族や地元のサロンとしてバーが人気。本館は日光の金谷ホテルと同じ建築家、久米権九郎が手がけた。●北佐久郡軽井沢町軽井沢925☎0267·42·1234。全109室。１室41,690円〜。



上高地帝国ホテル

●松本市／松本

山岳リゾートホテルの最高峰。

1933年に日本初の本格的な山岳リゾートとして開業。北アルプスを背景にスイス風の赤い三角屋根の外観が映える。館内のロビーに設置されたマントルピースがシンボルで、気温の下がった日には暖炉に薪がくべられる。これを囲んで、お茶やお酒とともに山の夜を過ごすのが宿泊者の楽しみだ。フランス料理のダイニングルームをはじめ、日本料理や洋食レストランがあり、帝国ホテル伝統の味に地元の食材を取り入れた優雅なメニューが揃う。



data

上高地散策の人気コースの間に位置。ホテルで提供される水はすべて湧水の天然水。この水で淹れたコーヒーが人気。●松本市安曇上高地☎0263·95·2001。全74室。２名利用時の１室36,300円〜。冬季（11月中旬から４月下旬まで）休業。



photo/Kenta Sasaki (BYAKU Narai) text/Kei Sasaki (BYAKU Narai), Rie Nishikawa

静かな佇まいと堅牢な作りが、長野の工芸の持ち味だ。豊かな自然素材を生かした伝統工芸も、日本有数のクラフトタウン松本の現代作家ものも、ほっこりとは違う質実剛健な美しさを備えている。

非ほっこり、質実剛健な日用品。

長野の工芸は強くて頼もしい。良質な木材や澄んだ水などの恵まれた自然素材と誠実に向き合い、細部まで生真面目に堅牢に作られている。

伝統工芸品でいうと、例えば植物の繊維を雪にさらして漂白する豪雪地帯の手漉き和紙「内山紙」。雪のような白さや透過性の高さもさることながら、いちばんの特徴は〝強靭〟と称される粘り強さ。日本でも指折りの強い障子紙として長く愛されてきた。鎌や鍬など農具の名品として知られる「信州打刃物」も、切れ味の良さと頑丈さが身上。鋼を熱して打って鍛え上げる技術が、今は包丁やナイフなどキッチンの日用品に生かされている。



竹細工職人・井上湧の楕円笊

若手竹細工職人が編む軽やかな〝青物〟。青物とは、青竹の油抜きや漂白をせずに細工したザルや籠のこと。竹本来の瑞々しい質感や香りを味わえる。控えめで素直な形だが、縁に巻いた竹には、表皮を薄くこすって削る〝磨き〟を施している。洗った食器を置くカゴに。楕円竹笊 W33×D27×H4.5㎝ 各9,130円。●問Gallery sen／松本市中山6573。1000gallerysen.wixsite.com/1000



三谷龍二の白漆のうつわ

モダンな木のうつわの第一人者・三谷龍二は、松本に工房を持つ木工デザイナー。白漆を施した日常の食器は、木の力強さを感じさせながらも上品で軽やか。使い続けると木地がうっすら透けて味わい深く変化する。２点とも山桜に漆塗り。右／《HAKUBOKU鎬片口》φ7.5×H10㎝ 18,000円、左／《白漆vat》W19×D12×H5.5㎝ 33,000円。●問10㎝／松本市大手2―4―37☎0263・88・6210。



内山紙の手漉き和紙ハガキ

原料になる楮の繊維を雪にさらす伝統技法〝雪さらし〟で漂白する、雪のように真っ白な「内山紙」。江戸時代初期、豪雪で知られる県北部の奥信濃で農家の冬の副業として始まった。山に自生する楮を使い、良質な水で手漉きする和紙は、強くしなやかで通気性に優れ、障子紙や文房具として愛されている。ハガキ ２枚組165円。●問大和屋紙店／小諸市本町3―1―4☎0267・22・0129。



信州打刃物の万能ペティナイフ

真っ赤に焼けた鋼を打って鍛え締め、切れ味鋭い刃物に仕立てる「信州打刃物」。約450年前、川中島の合戦を機に鍛冶職人が移住してきたのが始まりだ。写真は伝統工芸士・畑山充吉の万能ペティナイフ。硬質な安来鋼を軟らかい鉄で挟んだ３層構造で、持ち手は水に強いクリ材。パン切りや果物の皮むきにも。約29㎝ 9,900円。●問石森良三商店／上田市中央3―8―12☎0268・71・7703。

そして、長野といえば日本を代表するクラフトの町、松本だ。大正末期に思想家の柳宗悦が始めた民藝運動の、拠点の一つになったこともあり、今も素朴で健やかな民藝のデザインや用の美の精神が、町のあちこちに息づいている。また、1985年に松本の木工デザイナー、三谷龍二らがアメリカの野外フェアを手本に始めた『クラフトフェアまつもと』の存在も大きいだろう。長野県内の作り手と全国から集う一般客が直接交流できるこの催しは、36年を経て5万人を動員する大人気イベントに成長。長野の作り手たちは毎年毎年、目の肥えた工芸好きのジャッジに鍛えられ支えられてきた。

そんな土地柄を反映してか、若手竹細工職人が編むザルにも、名だたるクリエイターたちに愛され続ける手製本ノートにも、「クラフト＝ほっこり」とはちょっと違う、質実剛健な魅力が感じられる。上伊那郡にアトリエを構えるガラス職人は、自らのもの作りをこう語る。

「もの足りない、と感じるくらいのデザインがいい。ものを入れたり部屋に置いたり、人が手にした時に完成するくらいの姿が気持ちいい」

もしかするとそれこそが、長野の日用品に共通する美しさなのかも。

長野の工芸は端正で潔い。華やかさやほっこり感でアピールしたりしないけれど、つい手に取らせてしまう信頼感と、使ったら必ず満足させる実力を備えている。



スタジオプレパの吹きガラスコップ

上品で丈夫。ごくスタンダードな形だが、口当たりの気持ちよさが普通とは違う。毎朝毎晩、気兼ねなく使える薄墨色のコップは、吹きガラスの日用品をデザインから製作まで手がける上伊那郡の工房〈studio prepa〉の定番だ。底面の小さな突起は、冷たいものを入れた時の結露を防ぐ。《Voda Tumbler》口径約８×H9.6㎝ 4,950円。●問arkansas／上田市中央1－2－23☎0268・25・8508。



美篶堂(みすずどう)の手製本ノート

職人の手作業による製本の技術を今も受け継ぐ〈美篶堂〉は、数々のデザイナーやクリエイターが頼りにする伊那市の名工房。写真はデザインやスケッチを描きとめるための《みすずノート デザイン帖》。本文用紙はコットンを含んだ軽い紙。表紙はぶどう色、麻など全４色。空押しの落款(らっかん)も美しい。B5／2,200円、B6／1,430円。●問美篶堂伊那製本所／伊那市美篶6768－2☎0265・76・7772。



山一のひのき中華せいろ

木目の美しさと抜群の耐久性で知られる国産ヒノキ。木曽郡〈山一〉のせいろは、その薄板を幾層も重ねて厚みを出し、せいろ内の断熱性や水分の吸収力を高めたもの。蓋は蒸気を程よく逃がす二重の竹網代(たけあじろ)編み。料理はムラなく水っぽくなることなく熱々に蒸し上がる。蓋φ21×６㎝ 10,340円、身φ21×６㎝各9,460円。●問山一／木曽郡南木曽町読書3671－2。yamaichi-kiso.jp/



河原崎貴の鍛鉄フライパン

伊那谷の鍛冶職人・河原崎貴が作る鍛造のフライパン。鍛造とは、鉄を1,000℃近くまで熱して槌で叩いて形を整える、手間のかかる技法。叩き抜くことで鉄が締まり強靱に鍛えられる。表面に細かな凹凸ができるため、油馴染みがよく食材がくっつきにくいのが魅力。ハンドルは輪っか型。力がなくても持ちやすく扱いやすい。φ24×Ｈ４・ハンドル18㎝ 13,200円。●問Gallery sen

photo/Satoshi Nagare text/Masae Wako

新旧の長野名物を、お持ち帰り。

北から南まで、産品も食文化も多様な長野県。江戸から続く老舗から近年創業のニューカマーまで、手作りにこだわる誠実な店揃い。行列もよし、ぶらりもよし、訪れた先々の味を持ち帰り、旅の思い出話に花咲かせよう。



ガラスの向こうで次々と焼き上がる「じまんやき」。焼き手は技を継ぐ家族が担当。熟練の手さばきとチームワークに見とれてしまう。



塩泉を朝から夕方までじっくりと煮込むと塩分だけが残って天然の塩が精製される。その量、わずか3％程度。地道な職人技だ。

調味料

カスタムブレンド



根元 八幡屋礒五郎 本店

●長野市／長野

長野名物の七味を自分好みにカスタム！

江戸から続く老舗で新七味を。自社農場の唐辛子や山椒など厳選素材に加え、クミンや八角など珍しいスパイスの調合が楽しめる。上／カスタム専用のオリジナル瓶220円、缶165円。下／秘伝の調合の根元七味800円。１素材25円〜。●長野市大門町83☎026·232·8277。９時〜18時30分。無休。

納豆

川中島納豆



増屋納豆店

●長野市／長野

大豆本来の味わいが魅力の極大粒納豆。

長野市の住宅街で納豆を作って約60年。長野生まれの極大粒大豆「ツブホマレ」を使い、大豆の旨味と食感が楽しめるとあって毎日食す地元ファン多数。昔ながらの大型パックも味わい深い。県内スーパーで購入可。108円。●長野市篠ノ井布施高田650☎026·292·0360。９時〜18時。日曜休。

コーヒー

水出し珈琲／ドリップバッグ



ヤマとカワ珈琲店

●長野市／長野

毎日飲むからこそ飽きない味わいを。

路地裏の自家焙煎コーヒー店。上／水出しコーヒーは水でじっくり抽出してもパンチが感じられるよう、バランスを考えたブレンドで細挽きに。590円。下／ドリップバッグは緑のビターと青のマイルドブレンド。各180円。●長野市鶴賀田町2252☎080·9283·9609。13時〜日没。火曜〜木曜休。

スイーツ

生チョコ



北信濃Bunzoo
いいやまショコラの森

●飯山市／北信

カカオ本来の風味と滑らかな口溶け。

1987年開発当時のレシピのまま一粒一粒手作りしている、「生チョコ」の生みの親が手がける専門店。トリュフ、焼き菓子、ケーキも並ぶ。生チョコミルク20個入り1,620円。抹茶、紅茶、大吟醸、イチゴ味もある。●飯山市南町12−9 生駒ビル1F☎0269·67·0342。10時〜17時。月曜・火曜休。

長野県の大正解

和菓子

塩羊羹



新鶴本店

●下諏訪町／諏訪



塩羊羹の元祖は諏訪にあり！

明治６（1873）年の創業当時、地元特産の寒天を使った羊羹に〝海なし県〟で貴重な塩を加えるレシピが考案され、諏訪大社下社の名物に。今も薪で火を焚いて練る昔ながらの手作り。ほんのり塩味が効く。袋小950円。●諏訪郡下諏訪町木の下3501☎0266·27·8620。９時〜17時30分。水曜休。

スイーツ

じまんやき



富士アイス

●上田市／上田



昭和初期から続く上田の庶民派おやつ。

創業時から家族経営で「学生さんが気軽に買える値段」を守る。おやつ時間の行列は上田名物。時代に合わせて甘さを改良する粒あんは、十勝産小豆を８時間かけて炊き上げる。あんこ、カスタード各80円。●上田市中央2—10—14☎0268·22·1077。９時30分〜19時（売り切れ次第終了）。火曜休。

乳製品

ほんわかヨーグルト



奥志賀高原牧場（山本牧場）

●山ノ内町／北信



濃厚なコクと酸味、もっちりした食感。

独自に調合した餌を与えた牛の濃厚な牛乳に自家繁殖させた乳酸菌と自然酵母を加えて発酵。チーズと間違えるほどのもっちり感もクセになるフレッシュヨーグルト。町内の道の駅や近隣の直売所で販売。900㎖880円。●下高井郡山ノ内町佐野1016☎0269·33·2612。10時〜15時。土曜・日曜休。

調味料

山塩



山塩館

●大鹿村／南信州



世にも珍しい、温泉生まれの〝幻の塩〟。

山奥で採れる天然の塩。海洋プレートの岩盤に閉じ込められた海水が２万年の時を超えて南アルプス山麓に湧き出す。その塩泉をじっくりと煮込んで精製。わずかしか取れない塩は角がなく、ほのかに甘味も。１袋50ｇ600円。●下伊那郡大鹿村鹿塩631☎0265·39·1010。９時〜21時。不定休。

スイーツ

信州産タルト



tarte K

●軽井沢町／佐久



信州産、旬の味を閉じ込めたタルト。

地元の果物を美しいタルトに。収穫量が多い年の余剰食材も生かす。左／タルト・オ・ヴァン・キュイ560円、中／花豆のタルト580円、右／プラムとプルーンのタルト660円。●北佐久郡軽井沢町軽井沢480—7☎0267·31·5484。11時30分〜17時（売り切れ次第終了）。水曜・日曜休（変動あり）。

スイーツ

タヌキケーキ



翁堂

●松本市／松本



老舗菓子店で不動の人気の名物ケーキ。

明治44（1911）年創業。昭和の薫り漂うタヌキケーキは、一匹一匹表情が異なる手作りならではの愛らしいビジュアルで食べるのがもったいない！　中にはたっぷりのバタークリーム。事前注文で文字入れも可能。１匹330円。●松本市大手4—3—13☎0263·32·0183。９時〜18時。水曜休。

パン

牛乳パン



かねまるパン店

●木曽町／木曽



昔懐かしいパッケージと、パンの味。

1952年創業。長野のご当地パン「牛乳パン」の元祖といわれる店。卵を使っていないのにふんわり厚く焼き上げたパンに、バタークリームをサンド。甘すぎず、さっぱりとした味わい。レトロなパッケージもかわいい。200円。●木曽郡木曽町福島5354☎0264·22·2437。８時〜19時。不定休。

和菓子

鳥ぱん



㊥精良軒総本店

●諏訪市／諏訪



諏訪湖の鴨がモチーフの愛され銘菓。

安政２（1855）年創業。明治期に、２代目が諏訪湖に飛来する鴨をヒントに考案し、以来、現５代目まで受け継がれている。薄皮と塩の効いた北海道産小豆のこし餡の好バランス、手のひらサイズもちょうどいい。140円。●諏訪市小和田7—5☎0266·52·1522。９時〜19時。水曜休。

スイーツ

ベビーシュークリーム



フランス菓子マサムラ 本店

●松本市／松本



地元で愛される老舗のシュークリーム。

松本市民に愛される老舗洋菓子店。薄いシュー皮の中には、生クリームとカスタードを混ぜ合わせたクリームがたっぷり。一口でいくか迷う絶妙なサイズで、1966年の創業当初からレシピはほぼ変えずに作り続けている。130円。●松本市深志2—5—24☎0263·33·2544。９時〜18時30分。火曜休。

スイーツ

北原のクッキー



北原製菓店

●木祖村／木曽



具材もたっぷり、ざくざく食感の食べ応え。

1976年から愛される手作りクッキー。香ばしさと、ざくざくとした歯触りが特徴。一番人気のアーモンドクッキーはぎっしり詰まったアーモンドの食感が楽しい。定番の和ぐるみ、長野みやげに最適なそばもおすすめ。各200ｇ660円。●木曽郡木祖村薮原1090☎0264·36·2069。９時〜17時。木曜休。

スイーツ

タルト/パイ



Le Sucre

●諏訪市／諏訪



30年以上愛される、タルトとパイ。

季節の果物を使ったタルトや定番レアチーズパイなど、７〜８種がひと切れずつ購入できる。ペロリと食べられる軽やかな甘さで、長年のファンも多い。左／バナナチョコレートパイ。右／アーモンドタルト 各280円。●諏訪市小和田7—17☎0266·58·7461。10時〜19時。水曜休。

惣菜

てまり餃子／野菜たっぷり餃子



餃子商店つむぎ

●安曇野市／松本



手切り・手ごね・手包みで旨味を凝縮。

県産豚肉使用、野菜はすべて手切りの持ち帰り専門店。餡をもっちりの皮で包む大判サイズ。左／肉感と肉汁が楽しめる「てまり餃子」480円。右／ニンニクが効いた「野菜たっぷり餃子」430円。冷凍か焼きかを選べる。●安曇野市三郷温2278—4☎0263·87·3491。11時〜19時。水曜・木曜休。

photo/Takashi Shimizu (Spice, Natto, Coffee), Naohiro Kobayashi (Chocolate), Haruna Uchiyama (Yogurt), Hiroko Momose (Tanukicake, Toripan, Babychou, Tarte＆Pie), Shinichiro Saigo (Jimanyaki, Tarte), Kenta Sasaki (Salt), Shiho Furumaya (Milkbread, Cookie) text/Hiromi Shimada (Spice, Natto, Coffee, Yogurt, Tanukicake, Toripan, Salt), Lisa Obinata (Chocolate), Atsuko Yamaguchi (Babychou), Taeko Ishii (Jimanyaki,Tarte), Yumi Kurosawa (Tarte＆Pie), Saki Miyahara (Milkbread, Cookie)

信州に聳え立つ、話題の9連峰。


提供：四柱神社

四柱神社
●松本市／松本

全国でも珍しい天地万物造化の神が祭神。地元では縁結びの神で知られ、「神道さん」の名で親しまれる。境内には縁結びの松も。●松本市大手3−3−20☎0263·32·1936。

噂 その1
地球のエネルギーが充満！ 信州はパワースポットの宝庫。

今やすっかり旅の目的地としても定着したパワースポット。緑豊かな長野県には、自然のエネルギーを感じるスポットが目白押しだ。その代表格が伊那市の〈分杭峠〉。日本最大級の断層帯・中央構造線の真上に位置し、磁気を帯びた2層がぶつかり合って天然の「氣」が発生する〝ゼロ磁場〟地帯といわれている。自然の中、ベンチでゆっくり過ごせるのもポイント。一方、アクセスの良さでも人気が高いのが、松本市中心部に鎮座する〈四柱神社〉。祀られている4柱の神により、すべての願いが叶う「願い事結びの神」とされ、地元の若者から全国の企業家、芸能人まで訪れる。さらに日本屈指の山岳リゾート・上高地にもパワースポットが。湧き水からなる静寂な〈明神池〉と、池畔の〈穂高神社奥宮〉は、古来、神が降り立つ地こと〝神降地〟として信仰されてきた神聖な地。毎年10月8日斎行の荘厳な神事『明神池お船祭り』は神秘的で、これまたパワーがみなぎる。


提供：穂高神社

明神池
●松本市／松本

澄んだ水面に山々が映える。山の恩恵に感謝し安全を祈願する多くの人が訪問。●穂高神社奥宮／松本市安曇上高地☎0263·95·2430。6時〜17時。4月27日〜11月15日のみ参拝可。



分杭峠
●伊那市／上伊那

シャトルバスでしか行けない場所ながら全国から多くの人が訪れている。●伊那市長谷市野瀬☎0265·78·4111（伊那市観光協会）。8時〜15時（シャトルバス）。冬季休。

噂 その3
県のシンボル・ライチョウの 絶滅の危機を救う発見アプリがある。

長野県の〝県鳥〟として親しまれ、国の特別天然記念物でもあるライチョウ。気候変動や環境変化により、この約50年で生息数が急減し、現在は2,000羽弱と推定され、絶滅の危機にある。そこで、官民一体で保護活動を推進。その一つが、登山者がライチョウの目撃情報を投稿できるアプリ「ライポス」の開発だ。目撃日時や数、場所、天気などに写真を添えて送信するとウェブ上の「ライチョウマップ」に反映。正確な位置と生息状況が把握でき、今後の保護に生かされるのだ。2021年夏の運用から、現在の投稿は300件ほど。投稿されたライチョウの写真を眺めるだけでも楽しい。

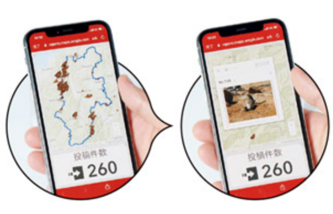


©Hotta M.（NECRI）



寒冷地に適応し、本州中部の高山に生息。夏は茶のまだら模様の体色で、冬は雪のように真っ白に。

地理情報システム搭載のアプリで正確な位置情報を認識。タップ入力なので登山中もすぐに投稿できる。ライチョウの生態や識別図鑑、観察マナーなどの学習にも。



噂 その2
ギター出荷額が全国1位。 この道60年近い名工もいます。

県内で、特にギターメーカーの本社が多いのは松本市。乾燥していて木材が乾きやすく、木工に適した土地柄ゆえだ。家具製造が盛んだったが、1960年頃から木工技術を生かしたギター産業が台頭した。こうした松本の木工産業史と歩みを共にするのが、1944年生まれの百瀬恭夫さん。中学卒業後に家具職人として働き始め、ギター製作者に転身。2015年には「信州の名工」に選ばれ、現在はギターメーカー〈ディバイザー〉のシニアマスタービルダーを務めている。自らの名を冠したブランドも有する百瀬さんから、30〜40本購入する強者も。今なお研究熱心な、77歳現役のギタービルダーだ。

ディバイザー

信州の名工・百瀬さんも設立に携わった〈ディバイザー〉は、ヘッドウェイやバッカスといった人気ブランドを擁する松本市のギターメーカー。www.deviser.co.jp


©deviser



噂 その5
名誉村民第1号！ 野沢温泉村の〝会いに行けるタロー〞。

提供：野沢温泉



1988年には野沢温泉村役場庁舎前にモニュメント「乙女の像」を設置。こうした村内の名所旧跡と13の外湯に置かれた集印台10ヵ所以上で集印すると「湯」タオルがもらえる。

1「湯」の字は村内随所に。2 毎年来村する契機となった1974年作のモニュメント。村出身の五輪選手と知り合いだったことが制作の縁。3〈旅館さかや〉の「黒い太陽」は新築祝いで贈られた作品。


1


2


3

野沢温泉村を歩くと、そこかしこに岡本太郎の作品が。実は、1974年に村からモニュメント制作の依頼を受け、訪れたことで村を気に入り、以後毎年足を運んでいたとか。「先生」ともてはやさず友人感覚で接する村人たちに居心地のよさを感じたこと、また常宿〈旅館さかや〉の16代目社長で当時の村長がスキージャンプ選手で、スキーを習ったことで村の虜（とりこ）に。豪快な滑りは有名だったそう。さらに、村の伝統行事で国の重要無形民俗文化財である『道祖神祭り』に立ち合い、その激しさや壮大さにのめり込んだ。91年には村で初の名誉村民に就任。「湯」の文字は村の観光宣伝のイメージロゴとして今なお使われ、作品が根づいている。村内の民宿や個人宅にも多くの作品が現存。

噂 その4
高い技術で無理難題に応える、印刷の〝駆け込み寺〞が松本に。

〈藤原印刷〉による印刷難易度高めの書籍の数々。右中の陶芸家・黒田泰蔵の作品集（森岡書店刊）は、陶器を10時間以上にわたり自然光で撮影した繊細な写真集。印刷の質がシビアに問われる。



「こんなの無理」と言われた印刷物も、ここに頼めば大丈夫……表現者の間でそんな噂の的となっているのが、松本市の〈藤原印刷〉だ。約10年前からリトルプレスに力を入れ、多くの書籍や冊子を手がける。ビジネス的には〝薄利多難〞な割に合わない仕事に見えるが、あえて手がける理由を、専務の藤原隆充さんは「一緒にカルチャーを作りたいから」と話す。「印刷所は仕様に従って刷るのが本来ですが、小さな仕事だと著者らと模索しながら取り組める。その蓄積でウチも技術や経験値が上がり、新しい印刷文化を作れるんじゃないかと思ってます」。時には地元デザイナーや企業に声をかけ、新たな表現を見出すイベントも企画。「印刷の面白さを伝えられるのは印刷の現場だけ」との意気込みで、全国から頼られる唯一無二の印刷所となっているのだ。

可能性は無限。

藤原印刷３代目
藤原隆充





上田市の古本業〈バリューブックス〉との企画で、文庫本などの古紙に廃インクで印刷して作ったノート。

噂 その6
北の〈ラーメン大学〉、南の〈テンホウ〉。二大ローカル中華店に迫る。

写真のこて味噌ラーメン（820円）は一番人気。肉味噌（870円）は昔と変わらぬ歴史を感じる味わい。餃子（320円）は各店で手包み。





入学希望者待ってま〜す。



大ちゃん

親子３代ヨロシク。



てんつるくん

餃子（280円）の香辛料は秘伝の全６種。県産食材にこだわり、長崎チャンポンにヒントを得たテンホウメン（680円）など広く展開。





テンホウ 諏訪城南店
●諏訪市／諏訪



本店に当たる〈諏訪城南店〉。隣接の〈中華そばてんほう城南店〉は定食に注力し、２店で地域のニーズに対応。●諏訪市城南1−23 65−7☎0266・52・0840。11時〜21時LO。無休。

ラーメン大学 上田バイパス店
●上田市／上田



信州味噌にこだわり、長野県民に味噌ラーメンを浸透させた〝ラー大〞唯一の本社直営店。24時までの営業も嬉しい。●上田市上田1776−2☎0268・21・3003。11時〜24時。無休。

「最終学歴はラーメン大学です」というのは、長野県的おやじギャグ。それほど県民に浸透している〈ラーメン大学〉は、もとは全国展開するチェーン店だが、長野県にフランチャイズ店が多くあることから県民のソウルフードのような存在になっている。誕生のきっかけは、東北信地域でレストランチェーンを営んでいた創業者が東京の親戚を訪ねた際に食べたラーメンの味に感激したこと。長野での展開を働きかけ、1971年に上田市に１号店ができ、一時は県内に60店舗余りあった。醤油ベースで細麺の中華そばが主流の時代に太麺の味噌ラーメンが大人気に。一方、中南信地域を軸に展開してきたのが、諏訪発祥の〈みんなのテンホウ〉だ。1956年、時代を見据えた女性創業者が温泉旅館業から業態転換を図り、都内の有名中華料理店で単身修業。秘伝のレシピで地域初の餃子店を開業したのが始まりだ。地域に根ざした店作りで着々と出店を増やし、今や県内32店舗。〝お袋の味〞を目指し、土地や客層に応じて店ごとに味加減を変えているのもユニークな特色だ。

photo/Kenta Sasaki (1, 6, 7, 8), Miyu Yasuda (3), Takeshi Hirabayashi (4), Koh Akazawa (5), Shinichi Kanai (6) text/Toshie Oowa (2, 4), BRUTUS (8), Taeko Ishii (9)
edit&text/Hiromi Shimada (1, 3, 5, 6, 7)

噂 その7

アニメの題材となることの多い長野県。聖地巡礼の発祥はJR飯田線田切駅⁉

新海誠監督作品『星を追う子ども』や細田守監督『サマーウォーズ』など、漫画やアニメ作品のモデルとなった場所が多い長野県。実在地を巡る聖地巡礼の〝発祥〟も県内にあるという噂。舞台となったのは1985〜87年に漫画として連載され、91年にアニメ化された、ゆうきまさみ作の学園コメディ『究極超人あ〜る』だ。クライマックスで上伊那のJR飯田線田切駅から伊那市駅までの約17㎞を自転車で1時間で疾走する様子が描かれていることから、92年に伊那市役所の自転車部員が実現可能か挑戦。その後、アニメファンが田切駅を訪れ、アニメ＆鉄道好きのグループ〈田切ネットワーク〉が誕生した。駅ノートを設置し、年2回自主的に清掃活動をするように。2012年には伊那市駅開業100周年企画として、伊那市役所自転車部が〈田切ネットワーク〉の支援を受け、自転車イベントを復活。予想以上の大盛況となり、恒例行事として定着した。こうして田切駅を「アニメ聖地巡礼発祥の地」と宣言し、記念碑を立てるプロジェクトが発足。イベント時に参加者から寄付を募り、18年にはとうとう石碑が建立されたのだ。原作者がSNSでひそかに見守っていることもファンたちの心を摑んでいる。

石碑・アニメ聖地巡礼発祥の地

●飯島町／上伊那

田切駅前の聖徳寺駐車場に鎮座。裏の説明文をよく読むと隠れたキーワードが読み解ける。●石碑／上伊那郡飯島町田切2795。イベント問合せ先／伊那市創造館☎0265・72・6220。

アニメでは飯田線沿線や峠道なども忠実に再現。無人駅の待合室には現在もノートが置かれ、ファンが訪れては思いを綴っている。毎年7月末に開催されるイベントでは今や地元有志のテント出店や町長挨拶も（2021年はコロナ禍で中止）。











©ゆうきまさみ／小学館

長野県出身の新海誠監督の作品には、地元の小海町をモデルにした作品もある。2011年発表の映画『星を追う子ども』は主人公が暮らす町のモチーフとなり、線路沿いの風景や鉄橋、山間の町並みなど、リアルな景色が描かれている。


©Makoto Shinkai / CMMMY

噂 その9

こども園と小学校が、〝オルタナティブ教育〟実践の場。



野外の遊びや運動を通して知力体力を高める〝自然保育〟の先進県、長野。その先駆けが1993年設立の〈認定こども園 大地〉だ。1万坪以上の敷地の森や田畑をフィールドに、農や食、読み聞かせなど独自の「日本里山自然型シュタイナー教育」を実践。こうした環境で子供を育てたいと、首都圏から長野へ〝教育移住〟する家族も増えている。2019年開校の大日向小学校（写真上）は現在、児童の7割以上が移住者。オランダで発展した「イエナプラン教育」を実践する日本初の認定校で、異なる年齢の子供たちがグループになって学ぶ。児童自ら学習計画を立て、基礎学習と教科を横断した総合学習がリズミカルに循環して行われる。新しい学びが長野県から生まれている。



教室は子供たちにとって居心地のよい「リビングルーム」として設計。●学校法人茂来学園 大日向小学校／南佐久郡佐久穂町大日向1110。www.jenaplanschool.ac.jp



冬恒例「歩くスキー」。野外料理、五右衛門風呂などの体験も。●認定こども園大地／上水内郡飯綱町倉井379☎026・253・8902。daichi-nagano.sakura.ne.jp

噂 その8

「古材再利用」のはしりは、中川村の額縁専門店だった⁉









タクラマカン

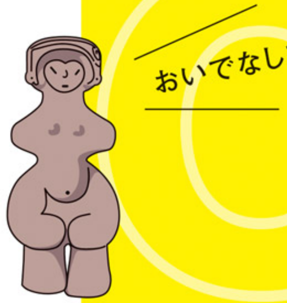
●中川村／上伊那

古材でセルフビルドした店にあらゆる色・形・素材の額縁が並ぶ。さながらフレームのワンダーランド。基本オーダー制。●上伊那郡中川村大草3687ー1☎0265・88・3395。不定休。

使い古されたものに価値を見出し、販売する。今でこそ見慣れた業態だが、遡ること25年前に一念発起し、中川村で古材を再利用したのが額縁専門店〈タクラマカン〉だ。「大学時代の額縁工場のアルバイトがきっかけです。アンティークが好きで、古材の額縁店なら続けられると思って」と店主の松島拓良さん。木工専門学校を経て創業した当時、アメリカ発のグラフィティが人気を博し、額縁といえばきらびやかな色や装飾を使ったものだった。が、安価で新鮮な古材に目をつけ、「どんなものも額装する」との噂も人を呼び、今やプロの絵描きからデザイナー、お寺の住職までこの地に足を運ぶ。「公共施設の廃材が、いい風合いを保ちながらも丈夫で人気です」



エリア別 食 お助けアドレス 75



NAGANOKEN FOOD YELLOW PAGES

北から南まで、ウマいグルメの宝庫。美しい水に育まれたおいしい野菜やとれたての果物、大地が育む肉や釣りたての川魚、蕎麦にカレーにスイーツまで。旅の途中にランチにアペロにディナーで寄りたいお店、エリアごとに厳選しました！

- 長野・北信
- 松本・北アルプス
- 上田・佐久
- 諏訪
- 上伊那・南信州・木曽

photo/
Haruna Uchiyama/nanographica (p.86-87)
Naohiro Kobayashi (p.86-87)
Takashi Shimizu/nanographica (p.86-87)
Takeshi Hirabayashi (p.88-89)
Shinichi Kanai (p.90-91)
Shinichiro Saigo (p.90-91)
Keiko Mizukai (p.92-93)
Hiromasa Takahashi (p.94-95)
Kenta Sasaki (p.94-95)
Shiho Furumaya (p.94-95)

text/
Hiromi Shimada/ch.LLC (p.86-87)
Lisa Obinata (p.86-87)
Atsuko Yamaguchi/tanakara (p.88-89)
Taeko Ishii (p.90-91)
Yumi Kurosawa (p.92-93)
Mikiko Tamaki (p.94-95)
Saki Miyahara (p.94-95)

edit/
Hiromi Shimada/ch.LLC

1-15 食

長野・北信



門前町として発展し、雪国文化も擁するエリア。古民家やビルをリノベしたセンスの良い店も続々誕生！

1 カレー 長野市／長野

カレーショップ山小屋



〝元祖納豆カレーの店〟で愛され約半世紀。

1973年創業、山小屋風の趣の人気カレー店。同店発祥とされる名物「納豆カレー」をはじめ、20種のカレーとトッピングが広い世代に親しまれる。「後継者不在の名店を残したい」と2018年に第三者継承した3代目店主がほぼ月替わりで提供する郷土食や伝統野菜のカレーも好評。



data 地元産「川中島納豆」を使う納豆カレーセットはサラダ、ドリンク、アイス、コーヒー付きで1,580円。トッピング55円〜。●長野市北石堂町1408☎026･224･3139。11時〜15時30分LO、17時30分〜20時30分LO。水曜休、月1回不定休。

2 ラーメン 長野市／長野

中華蕎麦ほし乃



ラー好き注目！ 上質素材の清湯醤油そば。

行列ができる郊外のラーメン店〈麒麟児〉オーナーがラーメン好き向けに長野駅近くに開いた清湯系の醤油そば店。名古屋コーチンの丸鶏を贅沢に使ったスープは滋味深く、ノドグロやトリュフ、和牛などを使った限定麺は熱狂的ファンも。カウンター越しの手際よい調理も見事。



data 信州米豚ロース、豚肩ロース、信州ハーブ鶏を低温調理したチャーシューとポルチーニダケ＆醤油豆ペーストがのる自家製麺の「味玉醤油そば」1,000円。●長野市南石堂町1466☎なし。11時〜材料がなくなり次第終了。月曜・火曜休。

3 イタリアン 長野市／長野

USHIMI洋食店



老舗精肉店の良質素材が生きる肉料理。

人気イタリアンで10年間修業したオーナーシェフは、善光寺門前の老舗精肉店の後継ぎでもある稀有な存在。実家で厳選する素材の味を生かした肉料理のほか、専属パティシエが作るスイーツ目当ての客も多い。長野駅前ながら表通りからかなり奥まったアプローチもユニーク。



data 赤身とサシが好バランスのザブトンの牛カツ「USHIMIサンド」1,980円は昼の看板料理。スープ・ドリンク付き。持ち帰りも可。●長野市新田町1470−1☎026･217･5160。11時30分〜14時LO、18時〜21時LO。月曜・第2・第4日曜夜休。

4 蕎麦 長野市／長野

そば八



2種の自家製粉十割蕎麦を味わえる贅沢。

店内の石臼で毎日製粉する蕎麦粉（戸隠産丸抜き・高山村産玄蕎麦）は昼夜共に食べ比べが楽しめ、手頃な価格も魅力。県産醤油と本枯れ節、利尻昆布を使ったつゆは甘さを抑え、香り高くキリリと締まった細打ちの蕎麦とよく合う。流通量の少ない稀少な地酒が飲めるのも嬉しい。



data 昼そば1,100円。2種の十割蕎麦と、自家栽培野菜も使う蕎麦サラダ・天ぷら3種付きで、薬味は安曇野産本わさび。●長野市南石堂町1259−16 千曲ビルB1☎026･227･7878。11時30分〜、18時〜蕎麦が終わり次第終了。日曜・祝日休。

5 フレンチ・イタリアン 長野市／長野

kuland②



兄弟が腕を振るうフレンチ&イタリアン。

それぞれ本場でも修業した兄のフレンチと弟のイタリアンが楽しめる〝一軒で二度おいしい〟店。食材の持ち味を生かすシンプルな味つけを心がけ、人気のジビエは狩猟免許を持つ兄自ら仕留める素材も。ジビエの骨や筋からだしをとるソースを合わせて。ワインは県産も用意。



data 左／信州シカのロースト2,500円。右／大町市のワイナリー〈Ferme 36〉のボトル7,000円。●長野市上千歳町1155−2 ハヤシビル1F☎026･219･3681。11時30分〜13時30分LO、18時〜21時30分LO（日・祝・祝前日22時LO）。火曜休。

6 イタリアン 長野市／長野

パスタと自然派ワイン こまつや



地元の安心素材にオリジナリティを融合。

県産野菜を中心に、安心できる食材と調味料を使った独創的な料理を提供。廣政真也さんが善光寺門前で江戸時代から続いた妻の実家の荒物屋を改装し、その屋号を冠して2009年に開店した。大窓とオープンキッチンの開放的な空間も魅力で、黒板メニューの日替わりパスタも人気。



data 左／信州秋山郷産キノコとポルチーニのソース、地粉のタリアテッレで1,350円。右／〈Rue de Vin〉のシードル3,700円。●長野市西之門町500−8☎026･235･4040。11時30分〜14時30分LO、18時〜21時LO。水曜・第2・第4火曜休。

7 ワインバー 長野市／長野

ネコノワイン



自社醸造をはじめ県産ワインが約100種。

飲食店オーナーでシニアソムリエの成澤篤人さんが、ワイン好きが高じて地元・坂城町に開いたワイナリー〈坂城葡萄酒醸造〉のアンテナショップ＆バー。自社ワインは数量限定も含め全種が揃い、県産ワインも県内屈指の品揃え。どれも良心的な価格なうえ、持ち込みも可。



data 左／〈ジャンボン・ド・ヒメキ〉のサラミなど1,320円と〈ボスケソ〉のチーズ880円。右／Vino della Gatta。自社最高級ワイン。グラス1,100円。●長野市南石堂町1366−1☎026･228･8816。17時30分〜24時LO。日曜休、不定休。

12 南インド料理 飯綱町／長野

MON marushime（モンマルシメ）



南インドの定食「ミールス」の専門店。

ご飯の周りに汁物や煮物、漬物など８種類ものスパイス料理がずらり。数種類を、思い切ってご飯に混ぜ混ぜすることで好みの組み合わせに出会う。南インド・ケララ州の定番スタイルを守りながら、塩味を好む信州らしい味つけが絶妙。なんとご飯もおかずもお代わり自由！



data サンバル、ラッサム、アチャールなど南インドを代表するおかずが並ぶ、南インド定食ミールス1,500円（ドリンク付き）。おかずの一部は週替わり。●上水内郡飯綱町豊野1752☎026・217・2009。11時30分〜14時30分（要予約）。不定休。

13 タイ料理 飯山市／北信

タイ料理 クアタイ



辛いものが苦手な人でもウェルカム！

陽気なタイ人の店主と日本人シェフの若夫婦が営む。タイから仕入れる本格食材と、おいしい水と空気で育った飯山産野菜を、多種類のハーブや香辛料を使って味つけ。ほとんどの野菜は自家菜園から。地元民から遠方のファン、子供からお年寄りまで、幅広い層に愛されている。



data おすすめは自家製野沢菜がアクセントのカレーラーメン、カーオソーイ950円。牛すじと香辛料の効いたクアタイラーメン950円も人気。●飯山市常郷2203☎080・4944・4333。11時30分〜14時LO、18時〜20時30分LO。木曜休。

14 フレンチ 山ノ内町／北信

渋温泉食堂gonki（ゴンキ）







豊かな食を通して地域の魅力を発信。

フランス・アルザスを中心に修業を重ねたシェフが2020年に渋温泉街にオープン。固定メニューはなく、季節の食材を客に合わせて調理。志賀高原トラウトや、シェフ自ら収穫した山の幸、手作りの発酵食品など、クリエイティブな料理の数々！　カジュアルにフレンチを楽しめる。



data イノシシのリエット、夏野菜のラタトゥイユ、クレソンとナシと山羊チーズのサラダは前菜の一部。ランチ3,300円、ディナー5,500円。●下高井郡山ノ内町平穏2267－3☎0269・38・0246。12時〜（要予約）、18時30分〜。不定休。

15 郷土料理・ジビエ 野沢温泉村／北信

寿命延（じょんのび）



調味料以外は半径50㎞圏内で調達！

狩猟免許を持つ料理長が仕留めた熊、鹿、イノシシを使ったジビエ料理に、生きたイワナなど川魚を注文が入ってから調理する定食。野菜、山菜、キノコはすべて野沢温泉村産。２週間イワナを燻（いぶ）し旨味が溢れ出る骨酒。豊かな自然環境で育った生き物の滋味深い味わいを実感できる。



data とろけるように軟らかくジューシーな熊のリブロースシチュー1,800円。禁猟期は品切れの場合もあり。●下高井郡野沢温泉村豊郷9288☎0269・85・3535。17時〜21時30分。不定休。ランチは冬季のみ11時30分〜14時の予定。

8 居酒屋 長野市／長野

味人あら季（あじと）







旬が楽しめる手書きメニューと郷土料理。

「季節感を取り入れたアジト（隠れ家）」として2007年に開業。地元野菜を中心に県内外の新鮮食材を吟味し、30種ほどの手書きメニューでおすすめする。信州味噌とクルミのオリジナル「ニラせんべい」など郷土食も自慢。近所には地酒とワインで好評の姉妹店〈味人季の蔵〉も。



data 上／山椒が効いたつくね308円。下左／ニラせんべい572円、県産コシヒカリと発芽玄米の味噌焼きおにぎり308円。下右／ねずみ大根の焼酎１杯638円。●長野市南千歳町860ホワイトビル2F☎026・227・7390。18時〜24時。日曜・祝日休。

9 ビアバー 長野市／長野

Public House THE RED DRAGON



クラフトビールで長野に英国パブ文化を！

都内のバーで研鑽を積んだ店主が長野ならではの英国パブを目指し、2014年に長野駅近くに開店。ギネスなど定番輸入ビールと県内外のクラフトビールを常時８〜11オンタップ。ウイスキーも充実。スポーツ観戦もでき、真っ赤な外観と本格派の風情に惹かれて訪れる外国人客多数。



data 左／ヤッホーブルーイング「インドの青鬼」1,300円。右／志賀高原ビール「ヘレス⁉」1,300円。ほかAJB、オラホビールなど随時入荷。ハーフパイント各300円引き。●長野市南千歳2−7−2☎026・227・6227。17時〜24時。月曜休。

10 カフェ 須坂市／長野

CAFÉ LE PANIER（カフェ・ル・パニエ）







庭のカフェ空間で気軽にピクニック気分。

園芸店〈ガーデンソイル〉内の、長野市の果樹園〈ラ・フルティエールタケウチ〉直営の農園カフェ。おすすめはオリジナルブレンドのハーブを使ったホットドッグが入る「ピクニックバスケット」。旬の果物を使ったデザートやドリンクと、敷地内のガーデンやブドウ畑で。



data 上／新作「農婦のポタージュ」650円。下右・下左／ハーブサラダ＆ハーブソーセージのホットドッグ1,400円。チーズはフレッシュモッツァレラなど季節で変更。●須坂市野辺581−1☎026・214・3837。10時〜17時LO。月曜休、冬季不定休。

11 懐石料理 小布施町／長野

鈴花（すずはな）



ハレの日に優しく寄り添う小布施の名店。

美食の町、小布施（おぶせ）に佇む和の空間は、工業デザイナーの水戸岡鋭治の設計。小布施の牧場で育った信州牛のステーキや、飯田産SPFポークのロースカツ膳、オリジナルの地酒や小布施ワイナリーのワインと、一流の味が集う。美しい料理に調度品、建築が調和し、冠婚葬祭にも。



data 先付、白飯、汁、季節野菜、水菓子が付く、信州牛A4以上サーロインステーキ膳150ｇ4,180円。●上高井郡小布施町小布施102−1☎026・247・6487。11時30分〜14時、17時30分〜21時30分（要予約）。水曜休、月２回不定休。

NAGANOKEN FOOD YELLOW PAGES

松本・北アルプス



城下町時代から手作りの伝統と文化が息づく松本と、北アルプス山麓の恵まれた環境で育まれる豊かな食を堪能！

---

16 | 食堂・カフェ | 松本市／松本

山山食堂（さんさん）



山好き店主が作る定食とモーニング。

明治時代に酒蔵の倉庫だった土蔵を改修。山小屋に10年勤めた店主が作る定食を、店内に並ぶ山関連の書籍と共に楽しめる。米や、副菜に使う野菜は松本産。モーニング500円はバタートーストかご飯を選べ、焼き鮭や自家製ベーコンエッグなど小皿を追加することも可能だ。



data スパイスが効いた豚肉を揚げた豚の角煮の黒酢あんかけ定食1,000円。定食はほかに２種類程度を用意。●松本市大手5－4－24 List 1F☎0263･75･3508。７時～13時30分LO、18時～20時30分LO（モーニング～10時30分）。月曜・火曜休。

---

17 | 中華料理 | 松本市／松本

驪山（れいざん）



作家･池波正太郎が愛した中華を継承。

1977年に創業し、作家・池波正太郎も通った中華料理店〈竹乃家〉の味を受け継ぐ。2019年に店主となった３代目・石田真佐紀さんが、先代の父・治さん、母・佳代子さんと切り盛りする。酢豚は安曇野（あずみの）産の豚肉を使った上品な味わい。３種類から選べるお茶のポットサービスも。



data 酢豚1,780円は、ランチは定食で。細打ち麺が香ばしい五目焼きそば1,490円。テイクアウトも可。●松本市桐1－2－35 コマツプラザ内☎0263･35･3515。11時30分～14時LO、17時30分～20時LO。木曜・第２・第４水曜休（祝日は営業）。

---

18 | ウナギ | 松本市／松本

山勢（やませい）



地焼きのウナギをワインとともに。

国産ウナギを背開きにし、蒸さずに高温で脂を焼き切ることで旨味と甘味を引き出す。ウナギそのものの味を感じてもらえるようにと、タレは、松本の老舗〈大久保醸造店〉の醤油を使ってスッキリと仕上げる。ワインの品揃えも豊富で、フランス産を中心に長野県産も用意。



data 昼はうな重5,200円のほか白焼御飯も。夜はコースのみで、うなぎ10,000円、すっぽん14,000円、うなぎすっぽん16,000円。●松本市中央1－2－20 １階東☎0263･88･6005。12時～14時、17時30分～21時（日は昼のみ）。月曜休。

---

19 | フレンチ | 松本市／松本

RESTRO RIN



冬はオーナーシェフが捕獲するジビエを。

信州産をはじめ国内外の肉を、素材に合わせた焼き方で調理。薪や炭などを使って香り高く仕上げた、野性味感じる力強い肉料理を楽しめる。ワインはフランス産が中心。冬季は狩猟免許を持つオーナーシェフ・小林昌和さん自らハントするシカやキジなどジビエも外せない。



data フランス産マグレ鴨胸肉のロースト3,080円。コースは昼2,000円～、夜5,500円～。●松本市中央2－20－2 信毎メディアガーデン3F☎0263･32･8911。11時30分～13時30分LO、17時30分～20時30分LO。月曜・第１・第３日曜休。

---

20 | 洋食 | 松本市／松本

時代遅れの洋食屋 おきな堂



〝古き良き〟を伝える、地域の老舗洋食店。

1933年創業。オムライスとチキンカツにハヤシソースをかけたボルガライスや、オムハン（オムライス＋煮込みハンバーグ）、47周年に470円で始めたバンカラカツカレー（現在は700円）など、「どれも食べたい」「たくさん食べたい」を叶えたボリューム満点のメニューも多い。



data ボルガライス1,500円。安曇野・三澤農場の豚肉を使ったおすすめポークステーキ1,800円。●松本市中央2－4－10☎0263･32･0975。11時～15時LO、17時30分～20時30分LO（コース19時30分LO、日11時～18時LO）。第２・第４水曜休。

---

21 | イタリアン | 松本市／松本

cucinetta にし村



ワインと惣菜を楽しむ小さなキッチン。

松本の水と空気に惚れ込んだオーナーシェフの西村祐介さんと妻のみどりさんが、2009年にＩターンで開業。2020年に移転し、よりこぢんまりした店構えに。地場野菜を使った惣菜や、７～８種類のパスタメニューには手打ちパスタも。ワインはイタリア産中心のナチュラルワイン。



data 左／栗と６種類のキノコ、パルミジャーノチーズのリゾット1,550円。右／ワイングラス700円～、ボトル4,000円～。●松本市中央3－5－2☎0263･36･5529。12時～14時、18時～21時30分（木は夜のみ、コースは要予約）。水曜休、不定休。

---

22 | ダイナー | 松本市／松本

The Source Diner



カルチャー拠点のノンジャンルダイナー。

気骨溢れる男２人が営む松本のカルチャー発信地。店名は〝情報の源〟の意も込め、オリジナルグッズやDJイベントも。昼は週替わりのカレーとパスタ。ハンバーガーは定番と創意工夫を凝らしたマンスリーで、夜と日曜昼のみ。クラフトビールとハードサイダーの品揃えも随一。



data 左／マンスリーバーガー1,500円は夜と日曜のみ。右／サノバスミス ザ・ソース ハードサイダー1,200円。●松本市大手4－8－17☎0263･75･7896。11時30分～13時30分LO、18時～21時LO（日は昼のみ）。木曜休、不定休。

27 バー　松本市／松本

メインバーコート



蔵造り2階に佇むオーセンティックバー。

一枚板のカウンター、英国アンティークチェアが並ぶ、バーの町・松本を代表する本格派オーセンティックバー。500種類以上の世界の洋酒や、旬の果物を使ったオリジナルカクテルを味わえる。オーナーの林幸一さんは〈松本ブルワリー〉代表。こっそり限定品が飲めることも。



data 左・中／リンゴ果汁で酸味と甘味が際立つ限定品「Another Pale Ale」1,100円。右／ご当地カクテル「松本ブリーズ」1,100円。チャージ880円。●松本市中央2−3−5 ミワビル2F☎0263·34·7133。18時〜24時。日曜休。

28 中華料理　白馬村／北アルプス

白馬飯店



目指すのは上質をカジュアルに。

1981年創業。目にも鮮やかな「青菜炒め」など、地場野菜の持つ力強さを引き出しながら、伝統の味に自由な発想を取り入れる。上品で優しい味わいを愛する地元の常連客も多い。2020年にオーベルジュとして移転リニューアル。店内には天窓もあり、開放感のある空間だ。



data 県内各地の野菜を使った季節の青菜炒め1,400円。五目焼きそば1,000円。全9品の定番コース4,000円（要予約）。●北安曇郡白馬村北城2446☎0261·72·5258。11時30分〜13時45分LO、17時30分〜20時30分LO。木曜休。

29 ジンギスカン　白馬村／北アルプス

深山成吉思汗（みやまジンギスカン）



フレッシュな生ラムは〝真の羊の旨さ〟。

白馬の焼肉の名店〈深山〉で経験を積んだ店主・多田尚央さんが営むジンギスカン店。一頭買いの国産羊肉をはじめ、オーストラリア産も冷凍せず生で仕入れている。注文が入ってから切り分ける肉は、部位の違いや、赤身と脂身の食べ比べもできる。



data 信州新町産純血サフォークの生ラム1,900円。無化調のタレ、チベット岩塩、山わさびで。生ラムのタタキ700円。ラムチョップ1本900円〜。●北安曇郡白馬村北城3020−694☎0261·85·4633。17時〜肉が終わり次第終了。木曜休。

30 カフェ　小谷村／北アルプス

café 十三月（じゅうさんがつ）



山奥の古民家カフェでスパイスカリーを。

日本百名山・雨飾山（あまかざりやま）の入口、築150年の古民家を改修。週替わりの〝カリー〟はベジとノンベジの2種があり、ラッサム、副菜4〜5品、パパド付きで、南インドのミールススタイルで味わう。米や野菜は小谷（おたり）村産。村の〝おばあちゃん〟のレシピで作るかぼちゃプリンも評判。



data カリープレート2種1,150円、1種950円。かぼちゃプリン480円。月替わりのケーキ500円。夏は果物を使った自家製シロップのかき氷も。●北安曇郡小谷村中土11738☎0261·85·1781。10時〜18時。火曜・水曜休、冬季休業。

23 純喫茶　松本市／松本

珈琲美学アベ



モーニングもお得な老舗喫茶店。

1957年創業。ステンドグラスの照明がレトロな雰囲気。モカとバニラのアイスが聳（そび）え立つモカパフェーは40年以上前に2代目の現店主・安部芳樹さんが考案。氷とアイスクリームを入れた足付きカップに、目の前でコーヒーを注ぐモカクリームオーレ550円も。



data モカパフェー780円。モーニングは、ドリンクに自由に追加できるサイドオーダー（50円または100円）が16種類。●松本市深志1−2−8 NOVAビル1F☎0263·32·0174。7時〜18時30分LO（モーニング〜11時）。火曜休。

24 日本酒専門居酒屋　松本市／松本

深酒



観光客も地元住民も楽しめる酒と肴。

常時50種類ほど揃う日本酒は、県内をはじめ全国各地から仕入れる。信州開田高原の蕎麦粉を使った自家製そば豆腐380円、馬刺し1,200円、地元産の旬の野菜天ぷらなど。松本城近くだが「観光客だけではなく地域の人も楽しんでほしい」と食材は県内外から厳選している。



data 左／国産和牛の牛すじ煮込み780円。右／大町市北安醸造の「居谷里」山廃純米吟醸生原酒100㎖ 650円。お通し550円。●松本市大手4−3−2☎0263·41·0527。17時〜23時（土・休前日13時〜、日・祝13時〜21時）。不定休。

25 ワインバー　松本市／松本

peg



つまみも充実のナチュラルワイン酒場。

フランス産ナチュラルワインとスペシャルティコーヒーをカウンターで。松本の〈SASAKI SEEDS〉の野菜、安曇野の〈スローエッグ〉の平飼い卵など、自然に近い状態で育つ食材と自家製加工肉を使ったつまみが揃う。スパイシーなソーセージを挟んだ「peg dog」は昼のみ。



data 左／スローエッグと清水牧場の山のチーズのオムレツ750円は台湾のスパイス・馬告（マーガオ）を敷いて。右／ワインはグラス950〜1,200円。●松本市中央3−3−11☎0263·88·9199。12時〜17時、18時〜23時。日曜・月曜休（祝日は営業）。

26 ワインバー　松本市／松本

ワヰン酒場 かもしや



熱血伝道師が教える長野県産ワイン。

9割を長野県産ワインが占める国産ワインバー。開業当初から店に立ち、2015年に経営を引き継いだソムリエの乾裕司さんは「ワインが持つ物語を伝えたい」と語る。初心者向けのオリジナルワインから貴重な城戸ワインまで。造り手のサインやメッセージが書かれた壁にも注目。



data 左端／塩尻の良質なブドウにこだわったオリジナルワインボトル3,200円。グラスは約10種で720〜1,600円。新生ワイナリーの情報も聞ける。●松本市中央1−10−34 公園通りビル103☎0263·32·6338。19時〜24時。日曜・月曜休。

31-45 食

NAGANOKEN FOOD YELLOW PAGES

上田・佐久



城下町や宿場町の上田、リゾート地・軽井沢など、グルメなエリアながら、カジュアルな店も盛りだくさん！

---

31 ビストロ＆酒販店　上田市／上田

Fika



ナチュラルワイン×信州食材ビストロ。

古い自動車工場を改装したビストロ兼ナチュラルワイン専門店。選べるボトルは約500種！　グラスも個性豊かな10種から。「ワインを囲んで賑やかに取り分ける大皿料理」をテーマに、佐久の無農薬野菜や信州肉をシンプルな味で。自家製のパテやソーセージの盛り合わせは必食。



data 左／信州プレミアム牛イチボのロースト3,960円。右／「Le Franc VV 2019」ボトル8,800円。●上田市中央2－24－4☎0268·71·0848。12時～18時（ワイン販売のみ）、18時～21時30分LO（ワイン購入のみの利用不可）。月曜・木曜休。

---

32 カレー　上田市／上田

カリーハウス べんがる



作家・池波正太郎も愛したカレーを。

『真田太平記』執筆のため上田に滞在した池波正太郎が通いエッセイにも記した1964年創業の名店。2019年リニューアルし、３代目が継ぐ今も古参の常連客が通う。野菜や豚足を煮込んだスープで溶いたルーは濃厚ながら爽やか。レンガや木彫刻の昭和モダンな内装が当時を伝える。



data ピーマンの苦味がアクセントのスパイシーなべんがるカリー1,550円。ほかに極辛のチキンクリーマーカリー1,650円も人気。●上田市中央2－4－9☎0268·22·1036。11時30分～14時、17時～20時。月曜夜・火曜休。

---

33 ラーメン　上田市／上田

拉麺酒房（ラーメンしゅぼう） 熊人（くまじん）



スープまで飲み干さずにはいられない。

県産小麦を100％使った自家製麺のもちもち食感に衝撃。麺は標準より10％も多く水分を含むため、うどん用製麺機で切り出す。鶏ガラ、サバ本枯れ節、宗田本枯れ節のシンプルなスープに、味噌は上田〈大桂商店〉、醤油は松本〈大久保醸造店〉の大吟醸級と採算度外視の一杯。



data 太麺を使った味噌拉麺焼豚増し1,080円。ほか、かけ拉麺570円。塩煮干拉麺820円。４月～９月限定のつけ麺700円なども。●上田市上田原1588－4☎0268·26·1713。11時30分～14時頃、18時～20時30分LO。月曜・火曜休。

---

34 ビアバー　上田市／上田

Mucch



クラフトビールをタップスタイルで。

米・オレゴン州のビールから〈AJB〉〈志賀高原ビール〉など県内銘柄まで、常時５種のクラフトビールをタップで提供。ラベルがかわいい海外ボトルビールも。ハンバーガーや燻製、BBQ料理、スパイスマニアのシェフが手がけるカレーなどビールに合う料理が充実。



data 上／〈志賀高原ビール〉の生ビール「ゆるブルWheat」１パイント1,200円。下／ハンバーガー950円。ほかに国内外のボトルビールも多数。●上田市中央2－5－3☎0268·75·5537。17時30分～24時LO（日15時～22時）。不定休。

---

35 ワインバー　上田市／上田

ワインテリア Be-One



駅前で１杯150円から、飲み比べ大歓迎。

県下唯一の自動ワインサーバー「エノラウンド」に県産ワイン常時16種が勢揃い。千曲川（ちくまがわ）ワインバレーを中心に約30のワイナリーが登場し、20cc150円と少量から試せて全制覇も可能！　自分のペースで飲めるプリペイド式。相談できる頼もしいソムリエも。生ハムやチーズも地元産。



data 左／巨匠の生ハム1,600円。右／〈ドメーヌナカジマ〉の「シュナンブラン2019」12,000円。「エノラウンド」用プリペイドカード200円、チャージは1,000円～。●上田市天神1－2－1☎0268·55·3360。17時30分～21時30分LO。火曜休。

---

36 喫茶店　上田市／上田

重澤珈琲



老舗映画館でネルドリップコーヒー。

1917年創業〈上田映劇〉の一角、カウンター３席とベンチのみのコーヒー店。店主・重澤尚希さんが手回しロースターで焙煎した豆を、ネルドリップで丁寧に淹（い）れる。ブレンド３種は深煎り中心。作家ものの器との出会いも嬉しい。テイクアウトして映画観賞もおすすめだ。



data 上／中深煎りブレンドコーヒー「一橙」650円。下／日替わり焼き菓子のチーズケーキ400円。アイスコーヒーは650円。東御産ドライフルーツ200円。●上田市中央2－12－30。８時～18時。不定休。Instagram shigesawa_coffee

---

37 ビストロ&酒販店　東御市／上田

TOMI WINE CHAPEL（とうみ ワイン チャペル）



千曲川ワインバレー探訪の玄関口。

約140銘柄を揃え、県外からも飲食のプロが訪れるビストロ兼ショップ。東京で人気トラットリアを営んでいたシェフ・石原昌弘さんと地域の醸造家を熟知したソムリエの浩子さん夫妻が迎える。20種以上のグラスワインは委託醸造の銘柄が多く、飲み比べできるのはここだけ。



data 左／パテ・ド・チャペルのカツレツ1,320円。右／〈トゥモローワイン〉の「オノヤマビッキ ルージュ2019」5,500円。●東御市田中63－4☎0268·55·7511。11時～13時30分LO（土・日・祝14時LO）、17時30分～20時LO。月曜・火曜休。

38　家庭料理　東御市／上田

ターブルヒュッテ



信州野菜のスープとパンが染み渡る。

「疲れた体を癒やす料理を」。上田の名店〈ルヴァン〉から独立した中嶋厚志さんが振る舞うのは、県産小麦を使って水分多めに軽やかに焼いた胃に優しいパンと、旬の具だくさんスープ。素材の旨味が詰まったスープは、夏はガスパチョ、冬は根菜と体が求めるものを提供する。



data 田舎風豆と野菜のスープ、パン付きで990円。ほかに14時までの前菜プレート1,320円、本日の料理1,650円もそれぞれパン付き。パンだけの購入も可。●東御市滋野乙950−3☎0268･62･5226。11時〜17時。日曜・月曜休、不定休。

39　カフェ、書店＆ギャラリー　東御市／上田

問 tou



本とアートと、大きな窓に囲まれて。

緑豊かな公園内、眺めのいい場所で約3,500冊の本・工芸・喫茶・洋服を扱う。〈パンと日用品の店 わざわざ〉の姉妹店で、ハシゴする人も多数。人気のホットドッグは〈わざわざ〉のカンパーニュに東御〈ソーセージハム男〉の特製ソーセージを挟んだ優しい味。



data 上／問touブレンドコーヒー550円。下／ホットドッグ550円。〈わざわざ〉から車で10分程度。広大な公園のオアシス的存在。●東御市八重原1807−1（芸術むら公園内 憩いの家）☎0268･75･7488。10時〜17時。月曜〜水曜休。

40　ピッツァ　小諸市／佐久

CittaSlow（チッタスロー）



薪窯で焼く、ワイルドな田園風ピッツァ。

築100年超の蔵を改装したトラットリア。県産全粒粉とイタリア産小麦粉をブレンドした窯焼きピッツァは香ばしく、ずっしり食感に大満足。農家から届く野菜や信州黄金シャモ、庭のハーブと地元素材を使うリーズナブルな料理は地域で愛され、家族分のピッツァを持ち帰る常連も。



data ホワイトコーン、ズッキーニ、サラミなどをのせたカプリチョーザ（気まぐれピッツァ）1,400円。夜は県産小麦粉100％の手打ちパスタも。●小諸市与良町1−1−2☎0267･27･0599。11時30分〜15時、17時30分〜20時。火曜・水曜休。

41　和食／とんかつ　軽井沢町／佐久

福幸亭



カツの常識を変えるカレーソース。

地元で40年愛される和食店は「どの料理も専門店レベルで提供」が主義。店内でさばくウナギ、香ばしい天ぷらと全方位にぬかりないが、一番人気は信州立科（たてしな）高原豚のカツ。常連のリクエストで考案した「福幸亭風カツ（カレーソース）」はオーダー率ナンバーワン、珠玉の一皿。



data 21種のスパイスを配合し10日以上煮込んだソースがクセになる福幸亭風カツ（ロース・カレーソース）1,045円。ヒレは1,320円。●北佐久郡軽井沢町長倉2348−14☎0267･45･8411。11時30分〜13時30分LO、17時〜20時30分LO。水曜休。

42　イタリアン　軽井沢町／佐久

trattoria ABBIOCCO（アビオッコ）



軽井沢の料理人が夜な夜な集まる店。

仕事明けの料理人や別荘族で賑わう人気店。ホテル出身の店主・中嶋紀久さんが掲げるテーマは「居酒屋みたいなイタリアン」。自家栽培の野菜どっさりのパスタはワイルドながら、生地は食感にこだわり厚さをミリ単位で特注。軽井沢らしからぬコスパの高さも人気の理由だ。



data 左／旬の野菜がゴロゴロ入ったラザニア1,300円。右／テイクアウト可のポパイ&シトラススムージー700円。●北佐久郡軽井沢町軽井沢480☎0267･41･0956。11時30分〜14時30分LO、17時30分〜22時30分LO。火曜休。

43　カフェ＆バー　軽井沢町／佐久

Au Depart Un fers（オーデパール アンフェール）



軽井沢駅30秒、待ち時間に信州ワインを。

かつて「特急あさま」が通っていた軽井沢駅ホームを改装したカフェ＆バー。昔のホームそのままの屋外席も！　窓際席からは現役の新幹線を眺め、「サクッと一杯」にちょうどいい。セラーには約50種の信州ワインが並び、レアな一本に出会えることも。ボトル購入のみもOK。



data 左／スキレットのソーセージ1,000円。右／〈信州たかやまワイナリー〉の「メルロー&カベルネ2018」ボトル4,400円。●北佐久郡軽井沢町軽井沢1178☎0267･31･6233。12時〜15時30分LO、18時〜22時30分LO。定休日は季節で変動。

44　カフェ　軽井沢町／佐久

ELOISE's Café（エロイーズカフェ） 軽井沢本店



森を望む名建築で、のんびり朝食を。

名建築家・吉村順三設計で1983年に完成した音楽ホールが、カフェ兼シェアハウスとして再生。看板メニューは宣教師直伝のイギリスパンを使ったフレンチトースト。完全予約制で人気は朝食の時間帯だが、光が柔らかな午後も狙い目。テラス席も気持ちいい。



data 信州産卵と牛乳をたっぷり含ませたふわふわ食感。宣教師が愛したフレンチトースト、ハニー＆ホイップクリーム1,180円。●北佐久郡軽井沢町軽井沢1067−9☎0267･42･7997。8時〜15時30分LO。冬季休業あり。

45　カフェ＆雑貨販売　御代田町／佐久

TREES



森の中に佇む、真っ白なカフェ。

軽井沢の隣、静かな御代田町の森の中。窓が額縁のように風景を切り取る気持ちのいい空間はテーブルごとに違う明かりが配置され、読書にもいい。スイーツは地元食材を使ったアップルパイや甘夏のタルトなど季節で変化。店主が選ぶ地元作家のアクセサリーや生活道具の販売も。



data 上／コーヒー400円には御代田町〈サンガ・コーヒー〉の豆を使用。下／地域で採れたブルーベリーを使ったレアチーズケーキ450円。●北佐久郡御代田町草越1173−346。不定期営業。営業日は trees_cafeで確認を。

NAGANOKEN FOOD YELLOW PAGES

諏訪



移住者やUターン組が営む店が続々オープンし、ここ数年で急激に盛り上がりを見せる諏訪エリアで食い倒れ！

---

49 居酒屋 諏訪市／諏訪

mandore（マンドール）





串を片手に、釣り談議に花を咲かせる。

旅の目的としてアウトドアアクティビティを考えているなら〈mandore〉へ。渓流釣りのガイドも務める店主・小平峻宏さんが営む焼き鳥店で、２階には釣りやキャンプ道具が並ぶアウトドアショップを併設。メニューには店主が地元で釣った川魚や、地元で獲ったジビエの串も。



data 上／焼き鳥おすすめ５本盛り880円。下／店主が釣った川魚・あまご440円。鳥のほかに数量限定で鹿バラやイノシシモモ串なども。●諏訪市上諏訪1753－3☎0266･78･3166。17時～23時LO。水曜休、不定休。

---

50 コーヒー 諏訪市／諏訪

AMBIRD





好みの味に出会えるコーヒー専門店。

香りが高い浅煎り「Ethiopia」から、クセがなくデイリーに飲める深煎りブレンドまで、常時８種類の豆が揃うスペシャルティコーヒーの店。ワンドリンク頼めば、ご近所の〈甲子堂〉〈太養パン〉〈Le Sucre〉〈寿堂〉で購入したスイーツやパンの持ち込みも可能。



data 上／ドリップコーヒー430円。下／オープンサンド カレーチーズ700円。持ち帰りのカップはプラフリー。マイボトル持参はコーヒー20円引き。●諏訪市諏訪2－2－2☎0266･75･5634。７時～17時。水曜・第１・第３木曜休、不定休。

---

51 洋食 下諏訪町／諏訪

本田食堂



生産者の思いを伝える､懸け橋となる店。

20代で世界を旅した際に、各国で食べた料理にインスピレーションを受けたという本田由剛さんが営む創作料理店。直接農家に赴き、生産者の〝顔〟が見える地元食材のみで作る料理は見た目も美しい。使用する野菜やフルーツは季節によって異なり、長野の旬を存分に味わえる。



data 牛すじと赤ワインで煮込んだソースを絡めた人気メニュー、信州産 鹿もも肉の炭火焼き2,400円。お任せコース3,800円～。●諏訪郡下諏訪町広瀬町5382☎080･8729･6671。11時30分～14時、18時～22時（日12時～15時）。月曜・火曜休。

---

52 ビールと駄菓子 下諏訪町／諏訪

駄菓子とビールとコーヒーのお店 ちいとこ商店



ハシゴの途中にクラフトビールを。

近隣の中華料理店〈宝華〉やウナギ店〈うな富〉など、下諏訪の味を堪能する前後に立ち寄りたい〈ちいとこ商店〉。4,000種ほどのビールを飲み歩いた生粋のビール好き店主が薦めるクラフトビールは、常時タップ４種、缶やボトルは約20種。銘柄はなくなり次第入れ替わる。



data 右上／樽替わりの国産クラフトビール500mℓ1,250円～。左上・下／駄菓子は15円～。人気のつまみは「ミルクせんべい」と「梅ジャム」のコンビ。●諏訪郡下諏訪町御田町下3217－5。10時～22時。火曜休、不定休。chiitoko_shouten

---

46 食堂 諏訪市／諏訪

あゆみ食堂





豪快に混ぜて頬張りたいランチプレート。

ランチは信州産の野菜を使ったおかず４～５品とご飯が盛られた週替わりワンプレート。混ざり合う味の変化が楽しめる。夕食のコースは土曜～月曜の予約制で、火曜は食品ロス対策として始まったという〈居酒屋おおしお〉の日。何が味わえるかは当日のお楽しみ！



data 野菜乗せエキゾチックチキンライス。モロヘイヤと薬味のスープ付き1,320円（週替わり）。夜はコースのみ（要予約）。●諏訪市元町5－12☎0266･75･2720。11時30分～14時LO、18時～21時LO。予約優先。水曜～金曜休、不定休。

---

47 ウナギ 諏訪市／諏訪

鰻小林



地元で40年以上続くウナギ割烹の名店。

かつて天然ウナギが豊富に獲れた諏訪湖畔には今も多くのウナギ店が立ち並ぶ。40年続く〈鰻小林〉では、旨味が凝縮するまで約１年半かけて育てられた国産ウナギを使用。備長炭でじっくり炙（あぶ）り、本醸造の醤油とみりんを使ったタレに絡める。皮はパリッ、身はふっくら。



data 白焼きと蒲焼きの２種が味わえる名物・金銀鰻重5,300円。〆はだしをかけてひつまぶし風に。●諏訪市四賀赤沼1958－2☎0266･54･7717。11時～13時LO、17時～18時30分LO。月曜・第１・第３火曜・第２・第４木曜休。

---

48 イタリアン 諏訪市／諏訪

RIDERE（リーデレ）



ナチュラルワインに合う創作イタリアン。

ナチュラルワインは、フランス・イタリア・日本の３ヵ国に限定することで違いを浮き彫りに。地元の有名インポーター〈野村ユニソン〉から仕入れたものや、店主が選ぶボトルが常時約200本揃い、グラスも10種がカジュアルに楽しめる。ディナーは3,000円～のコースも可能。



data 左／地元米の米ぬか使用の、甘鯛の松笠焼き 発酵ナスのソテー1,100円。右／トリ・マルトロード。グラス各種660円～、ボトル3,850円～。●諏訪市大手2－16－12☎0266･63･1783。11時30分～14時（要予約）、17時30分～22時。火曜休。

57 うどんとパン　富士見町／諏訪

やまゆり





築100年の古民家で味わう､うどんとパン。

八ヶ岳の麓の集落にひっそりと佇む。看板メニューは長野県産と北海道産のブレンド小麦粉を使ったかけうどん。瀬戸内海の島で採れる「伊吹いりこ」と昆布のだしが香る、優しい味だ。パン作りの高い技術を持つ店主による、本格的なパンやスイーツも忘れずに。



data うどん小440円＋ごぼうのかき揚げ385円。パンはベーコンチーズペッパー、黒糖のカンパーニュ、ドーナッツ、杏とアーモンドクリームパイなど270円〜。●諏訪郡富士見町境8068。11時〜15時。月曜・火曜休、不定休。Ⓘyamayuri_fujimi

---

58 おむすびと工芸　富士見町／諏訪

onri（オンリ）



暮らしに寄り添う工花とおむすびのお店。

染色家である佐渡勝行さん・奈々さん夫妻が営む、アトリエショップ＆カフェ。ギャラリースペースでは縁のある作家の陶器や木工作品、古物など生活の道具を展示している。食も日々のものをと、おむすびを看板メニューに。くるみ味噌やじゃこ生姜など、具は11種から選べる。



data おむすび２種に味噌汁と日替わりの付け合わせ２〜３種が付いたセット825〜935円。テイクアウトや単品の注文も可。●諏訪郡富士見町富士見4654−73☎070･8405･8289。11時〜16時（金〜21時）。日曜〜火曜休。

---

59 バー　富士見町／諏訪

Heptapod（ヘプタポッド）







旅の一日を､バーで締めくくる。

2021年秋にオープンしたナチュラルワインが飲めるバー。今後はアーティストの展示や古着屋のポップアップを展開していく予定の広いフロアに、ブルーヴェやスタルクの椅子が並ぶ７席のカウンター。ゲストシェフを招いてイベントも。手作りの肴は日替わり。



data 左上／キャロットラペ500円。左下／牛すじ赤ワイン煮込み1,000円。右／ナチュラルワインは、グラス1,000〜2,000円。●諏訪郡富士見町落合10002−15 グッドバイビル2F。18時〜22時。月曜〜水曜休。Ⓘheptapod_fujimi

---

60 酒屋・角打ち　富士見町／諏訪

よはく酒店

角打ちができる､立ち飲み酒場。

富士見町で飲み歩くなら外せない酒屋。近隣の〈中野屋商店〉で惣菜や豆腐店〈両国屋〉でつまみを購入したら、いざ店内へ。地酒以外にも国内外のクラフトビールが豊富に揃う。なんと、道路を挟んで向かいの老舗酒屋〈福寿屋〉の酒も持ち込み可。地酒飲み比べも楽しめる。





data 左／上諏訪のバー〈蓮や〉とのコラボビール「LOTUS ALE」780円。中／岩清水GOWARINGO 2,480円。右／信乃大地Ⓡ黒姫高原 ヨーグルトのお酒1,650円。●諏訪郡富士見町富士見3579−3☎0266･75･5371。11時〜18時。月曜〜水曜休。

---

53 カフェと教室　下諏訪町／諏訪

カフェとホイスコーレ teltis





手芸とコーヒーで静かな時間を過ごす。

デンマークで大切にされている、居心地がいい時間や空間〝HYGGE（ヒュッゲ）〟を提供する場として2021年９月にオープンしたカフェと手芸教室の店。２人の女性店主の願い通り、コーヒーと焼き菓子の香りが漂う店内では、手芸に、読書に、それぞれが思い思いの時間を楽しめる。



data 上／ネルドリップで一杯ずつ丁寧に淹れたコーヒー450円。下／シナモンロール350円。手作り焼き菓子の販売もあり。●諏訪郡下諏訪町320−13☎0266･75･1787。10時〜17時30分LO（土・日８時〜15時30分LO）。月曜・火曜休。

---

54 蕎麦　茅野市／諏訪

傍／katawara



八ヶ岳の恵みが詰まった蕎麦を食す。

メインはなんといっても、地元の蕎麦粉と「泉野」の地名にもある清らかな水で毎朝打つ蕎麦。人気のつゆは、トマトを漉してだしで割った、あっさりトマトつゆ。50万年前の菌や貝の殻などを肥料に、無農薬・無化学肥料で育った野菜を使ったプレートも一緒に味わいたい。



data ローストビーフ小どんぶり＆おそば1,540円。蕎麦はもりそばor温そばから選べる。シソの実漬けが効いた五穀米のローストビーフ丼は、蕎麦に次ぐ人気。●茅野市泉野5931−100☎0266･55･6101。11時〜15時LO。火曜休。

---

55 カフェ　茅野市／諏訪

cafe sabot（サボ）





八ヶ岳の麓で味わうヴィーガンランチ。

蕎麦粉を100％使用したベジタブルガレットは、大豆ミートを使用したパテと素揚げした肉厚のナスが存在感を放つ。豆乳で作ったパルフィがたっぷり入った季節のパフェや、メキシカンチリスープも味わいたい。ヴィーガン食の選択肢が少ない中での貴重な存在。



data 左／イチジクとブルーベリー、パルフィアイスのパフェ1,680円。右／ベジタブルガレット1,350円（季節でメニュー変更あり）。日曜はピザのみ。●茅野市米沢298☎0266･73･7703。11時〜16時LO（日13時〜17時）。水曜〜土曜休。

---

56 バー　茅野市／諏訪

古民家fumoku



旅人も地元民も入り混じるバータイム。

大正時代の古民家を改装したゲストハウス併設のカフェバー。といっても宿泊施設のオマケじゃない。約30種のウイスキーをはじめ、クラフトジン、テキーラ、焼酎、ラムと酒好きも満足のラインナップ。「中華フェア」や「海鮮祭り」など定期的に開催するポップアップにも注目。



data 日替わりカレー1,280円。定食やパスタ、おつまみ５種盛り合わせといった定番メニューのほか、旅人でもある料理人の多国籍料理が楽しめる。●茅野市ちの3038−1☎070･1490･7716。ランチ12時〜15時、バー18時〜24時。火曜休。

61-75 食

上伊那・南信州・木曽

NAGANOKEN FOOD YELLOW PAGES



2つのアルプスに囲まれた伊那谷や南信州と、秘境の文化が残る木曽。古き良き街並みの中で、個性豊かな食を。

---

61 中国料理　伊那市／上伊那

中国菜 木燕（ムーエン）



本場中国の味を、伊那の食材で表現。

メインは四川省や雲南省などの中国南西部の料理。内陸部である同地では、保存食や発酵食品など長野県の食文化との類似点も多いという。痺れるような辛さの麻婆豆腐は、自家製と中国産の豆板醤をミックス。辛さの奥に旨味が広がる。お任せコース（5,500円～）もおすすめ。



data 木燕のマーボー豆腐1,320円は看板メニュー。●伊那市荒井3447－3☎0265･97･1401。11時30分～13時30分最終入店（月～水は予約のみ）、17時30分～20時最終入店。日曜・第2月曜休。ディナータイムのアラカルト利用は席料300円。

---

62 フレンチ・イタリアン　伊那市／上伊那

kurabe CONTINENTAL DELICATESSEN（クラベ コンチネンタル デリカテッセン）



多種多様な伊那谷野菜を美しい一皿に。

伊那谷では一年を通してさまざまな種類の野菜が作られている。季節ごとに採れる個性豊かな野菜からメニューを考案。自家製のパスタは地元で栽培されている香ばしいシラネ小麦を使用。食感を良くするために卵のみで練り上げる。デリ併設で惣菜や焼き菓子も人気。



data 伊那谷野菜とアンチョビ、ケイパースのペペロンチーノ1,250円。旬の野菜が10種類以上入る。ガレットも人気。●伊那市西町5111－16☎0265･76･9086。11時30分～18時（デリカテッセンは11時～19時）。火曜・水曜休。

---

63 シェアキッチン　伊那市／上伊那

赤石商店



料理人もメニューも個性派揃い。

ギャラリーやシネマスタジオなどカルチャーの発信地としても支持される一棟貸しの宿。昼間のキッチンには自家栽培の野菜を使ったミールスが人気の〈南インドごはん まぜまぜ〉や、チキン南蛮など変わり種バーガーも注目の〈霜月バーガー〉など、個性派の地元料理人が立つ。



data 鹿肉にキノコ、山菜、川魚等、伊那谷でも珍しい山里の食材を大胆に使いこなす〈ざんざ亭〉の鹿うどん850円。●伊那市東春近22－5☎0265･96･0370。11時30分～15時。火曜休。詳細スケジュールは赤石商店HPにて要確認。

---

64 居酒屋　伊那市／上伊那

Liquors IRITA（リカーズイリタ）



お気に入りの地酒が見つかる居酒屋。

隣村・宮田村の酒店で生まれ育った店主は、駒ヶ根市の酒造〈長生社〉での勤務経験も持ち、酒のおいしさだけではなく、その背景や造り手の思いも伝えていきたいと語る。南信州を中心に全国各地の日本酒を取り揃え、伊那の七草農場から仕入れた野菜を使った料理と共に楽しめる。



data 左上／おだしで食べるだし巻き玉子650円。左下／鹿肉のパテ880円。右／信濃鶴 純米吟醸55 頑卓 とっくり1合1,000円。酒に合う地野菜たっぷりの創作料理も自慢。●伊那市山寺1939☎0265･98･0517。17時～22時LO。月曜・火曜休。

---

65 居酒屋　駒ヶ根市／上伊那

味処 越百（こすも）



約40年前から続く駒ヶ根の路地裏酒場。

JR駒ヶ根駅近く、飲食店が軒を連ねる路地の焼き鳥と日本酒の店。「えっちゃん」の愛称で親しまれる2代目店主の人柄を慕う常連で賑わうが、旅の一見客も多いのだとか。約40年前の開店当時から変わらぬ店内、自家製ベーコンやオクラ納豆などサイドメニューまでハズレなし。



data 右／地酒「信濃鶴」1合550円、全国のおすすめ日本酒1合660円～。左／定番のラム焼き990円。冷奴330円はぜひ特製「ねぎだれ」のトッピングを。●駒ヶ根市中央26－19☎0265･82･6240。18時～22時。日曜・祝日休。

---

66 ビアバー　駒ヶ根市／上伊那

bien bien（ビエンビエン）



地元のクラフトビールがタップで揃う。

長野県第1号クラフトビールメーカー〈南信州ビール〉に勤務していた店主・宮澤久美子さんが、「好きなクラフトビールが楽しめる店を」とオープン。近年盛り上がる伊那谷のブルワリーの銘柄も生で揃う貴重な存在。息子・彰吾さんの自家焙煎コーヒーにもファンが多い。



data 左／華やかな香りの南信州ビール・ゴールデンエールM（ハーフパイント）650円。右／国産牛すじのビール煮690円。●駒ヶ根市中央17－26☎0265･98･5380。11時30分～翌2時（フード22時LO）。月曜・火曜休。

---

67 アジアごはん　中川村／上伊那

アジアごはんとスパイスカレー アドゥマン



伊那谷発・スパイスカレーの実力派。

大阪にて〈路地裏食堂アドゥマン〉を営んでいた赤羽根和伸さんがUターンし、絶景スポット「陣馬形山」で知られる中川村に2013年にオープン。水曜・土曜はトムヤム麺やグリーンカレー等の「アジアごはん」、木・金は「スパイスカレー」と曜日ごとに異なる表情で迎えてくれる。



data 地元野菜を生かした副菜が10種類以上盛られたスパイスカレー4種あいがけ1,500円。●上伊那郡中川村片桐4089－1☎080･4985･5085。11時45分～14時LO、18時～20時30分LO（ディナーは現在休業中）。日曜～火曜休。

72 パン 木曽町／木曽

タビタのパン



美しい水と澄んだ空気に育まれたパン。

自然発酵パン店の老舗〈ルヴァン〉で修業をした店主が1997年に独立し、開田高原で開店。香ばしい酵母の香りが広がる自家製酵母パンを中心に焼いていたが、今では地元の人のリクエストを聞きながら、あんパンやシナモンロール、焼き菓子など種類の豊富なパンを販売している。



data 左／自家製ジンジャーエール450円、右／パン・ド・カンパーニュくるみ1,520円。屋外にカフェスペースも併設、大自然の中でパンを食べられる。●木曽郡木曽町開田高原西野6322－487☎0264·44·2870。10時～17時。月曜・火曜休。

73 和食 木曽町／木曽

和庵（なごみあん） 肥田亭



築150年の古民家で味わう木曽の旬。

江戸時代に関所が設けられ、中山道（なかせんどう）の中心地として栄えた福島宿に佇む古民家レストラン。ランチは松花堂弁当、完全予約制のディナーは懐石料理を提供し、春には近くの山で採った山菜、秋にはキノコなど旬の地元の食材をふんだんに使用。木曽の山や川の恵みを感じられる。



data 義仲御前1,950円は地元の英雄・木曽義仲の名を冠した豪華な松花堂弁当。●木曽郡木曽町福島5248☎0264·24·2480。11時30分～13時30分LO、17時30分～20時30分LO。火曜休、不定休。

74 蕎麦 木曽町／木曽

くるまや本店



木曽の歴史を感じる、昔ながらの蕎麦。

手打ち蕎麦は、白い蕎麦粉と黒い蕎麦粉をブレンド。つなぎも２種類を使用し、独特の弾力を生み出している。つゆは継ぎ足しで守ってきた甘い味つけが特徴で、とろろ芋との相性が抜群。11月頃から２月の冬季には、乳酸菌発酵させた漬物「すんき」をのせた、すんき蕎麦を提供。



data とろろ芋付きざるそば（並）1,470円。天ぷらそばや鳥南蛮そばなどの温かい蕎麦と、冷たいざるそばを２つ頼む常連客も多い。●木曽郡木曽町福島5367－2☎0264·22·2200。11時～16時（売り切れ次第終了）。水曜休。

75 イタリアン 木祖村／木曽

base（バーゼ）



大自然の中で本格イタリアンを。

料理修業のため渡ったイタリアで出会った店主の神出達樹さん・さくらさん。2010年にさくらさんの故郷、木祖村に店を構えた。有機野菜など安心安全な食材を使い素材の味を生かして調理。外には一面に畑が広がり、収穫した野菜も料理に使用。土曜10時からは手作りパンも販売。



data じゃがいものニョッキ 清水牧場の熟成チーズバッカスのソース2,000円。前菜、パスタ２種、ドルチェ、ドリンクのコースは2,500円。●木曽郡木祖村小木曽1786☎080·5674·3936。11時30分～14時LO（カフェ～17時）。日曜・月曜休。

68 焼肉 飯田市／南信州

長屋門菜はら（ながやもんくわ）



赤身濃いめのA5ランク牛に自信。

築300年超の古民家を改築した、重厚な店構え。愛知県で料理人として経験を重ねた桒原幸一郎さんは、「肉は赤身濃いめ」「豚は信州のSPF」など、こだわりの旨い肉を仕入れる目利きに定評あり。地元のジビエ事情にも精通しており、「本日のおすすめ」は要チェックだ。



data 根羽杉盛り6,600円は特上ロース巻込み牛、カルビ、SPF豚など代表的メニューが勢揃い。●飯田市松尾新井6814－1☎0265·48·0829。11時30分～13時30分LO（焼肉は要予約）、17時30分～21時LO。木曜昼・水曜休。

69 焼肉 飯田市／南信州

やきにく 徳山



〝焼肉の町〟飯田の開祖といえば。

「人口１万人あたりの焼肉店数ランキング」で2021年も１位となった飯田市の原点とされるのがここ〈徳山〉だ。内臓６種を１日かけて仕込んだ「牛モツ」や、コリコリとした食感の豚の大動脈「なんこつ」、色鮮やかなマトンなど、いずれも独自の仕入れで鮮度抜群。



data 右から時計回りに／マトン800円、なんこつ600円、牛モツ650円。タレは辛口と甘口の２種類を用意。●飯田市中央通り3－44☎0265·24·4816。12時～14時、17時～22時（金・土・日12時～22時）。水曜昼休。

70 中華・ラーメン 飯田市／南信州

上海楼（しゃんはいろう）



飯田が誇る、ソウルフード的町中華。

中国出身の料理人・郭再焦さんが約60年前に創業。現在は遠縁にあたる５代目・伊藤秀司さんが鍋を振るう。豚のげんこつを煮込んだスープは代々伝わるレシピそのまま。豚もも肉のチャーシューやメンマも自家製、手間を惜しまない仕込みで今も多くの地元民に愛され続けている。



data 中華そば並720円。麺の量は堂々260ｇ。ぎょうざ450円も多めの油で揚げ焼きにした、ならではの味。●飯田市銀座3－1－1 1F☎0265·22·1369。11時～15時、17時～21時（木・金11時～14時、18時～21時）。月曜夜・水曜休。

71 カフェ 飯田市／南信州

テンリュウ堂



名勝で味わう、南信州の朝採れ野菜。



昭和９（1934）年、国指定の〝名勝〟の一つに選ばれた天龍峡で、築90年のみやげ物店を改装した古民家カフェ。肉、魚、乳製品までできる限り地元産にこだわってセレクトし、朝採れ野菜とともにワンプレートに。週１回のシェアカフェはカフェ出店を目指す若手の登竜門的存在。



data 無農薬野菜デリプレート1,100円。直営店でも大人気の市田酪農のソフトクリームは350円、テイクアウトも可。●飯田市川路4919☎0265·55·2052。11時～16時（出店店舗により変更あり）。不定休。


41


40


38


42


39


46


45


44


43


49


48



47


51


50


55


53


52


54


57


56

38 泰阜村　39 下條村　40 阿智村　41 飯田市　42 喬木村　43 豊丘村　44 高森町　45 松川町　46 大鹿村
47 中川村　48 飯島町　49 駒ヶ根市　50 宮田村　51 岡谷市　52 下諏訪町　53 諏訪市　54 茅野市　55 原村
56 富士見町　57 南牧村　58 川上村　59 南相木村　60 北相木村　61 小海町　62 佐久穂町　63 佐久市

77市町村の風景 ②



写真・仁科勝介

にしな・かつすけ／写真家。〝かつお〟名義でも活動。大学時代に日本の全市町村を巡る。2020年、旅の写真をまとめた『ふるさとの手帖』をKADOKAWAから出版。今回は、その旅で撮影された長野県の写真を巡った順に掲載した。Twitter、Instagram共に@katsuo247。

64 御代田町　65 軽井沢町　66 小諸市　67 東御市　68 立科町
69 長和町　70 上田市　71 坂城町　72 中野市　73 山ノ内町
74 木島平村　75 飯山市　76 野沢温泉村　77 栄村